

Wellness2: Ένα βήμα μπροστά στην Ευημερία στον  
τομέα της Εκπαίδευσης Ενηλίκων

## IO2.A3 Εργαλεία εκπαίδευσης

[wellness2portal.eu](http://wellness2portal.eu)



Επικεφαλής Συνεργάτης:  
PRISM Impresa Sociale s.r.l., Ιταλία

User  
[Data]

## Εισαγωγή στις Εκπαιδευτικές Ενότητες

Οι εκπαιδευτικές ενότητες δημιουργήθηκαν από τους εταίρους του έργου, παρατηρώντας τα αποτελέσματα που προέκυψαν κατά την ανάπτυξη του Προϊόντος 1. Τα κύρια αποτελέσματα δείχνουν ότι η κατάσταση ευημερίας για τους σκοπούς αυτού του έργου αντανακλά την ποιότητα της εκπαίδευσης ενηλίκων. Το πώς βλέπουν και αισθάνονται οι εκπαιδευτές, με ποιους τρόπους μαθαίνουν οι εκπαιδευόμενοι πιο αποτελεσματικά και πώς το εκπαιδευτικό προσωπικό μπορεί να κάνει καλύτερα τη δουλειά του είναι μερικοί μόνο από τους παράγοντες που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής ψυχολογικής και πνευματικής ευημερίας. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα αποτελέσματα της εξέτασης διαφορετικών διαδικασιών στις πέντε χώρες-εταίρους μας έδειξαν ότι υπάρχουν διαφορετικές πρακτικές όσον αφορά την ευεξία. Από αυτές τις διαφορές, ωστόσο, κατέστη δυνατό να βρεθεί κοινή συμφωνία σχετικά με τα στοιχεία που μπορούν να επιτρέψουν τη μεταφορά δεξιοτήτων στις ομάδες-στόχους. Οι εταίροι συμφώνησαν στον ορισμό 5 εννοιών που θα επιτρέψουν τη μεταφορά δεξιοτήτων σε εκπαιδευτές που ασχολούνται με την εκπαίδευση ενηλίκων. και αυτές οι δεξιότητες θα μοιραστούν από τους εκπαιδευτές με το διοικητικό προσωπικό.

### Η συνεργασία:

- EESTI VABAHARIDUSLIIT MTU, Εσθονία
- ENOROS CONSULTING LIMITED, Κύπρος
- PROMIMPRESA SRL, Ιταλία
- FUNDACJA ROZWOJU AKTYWNOSCI MIEDZYNARODOWEJ I EDUKACYJNEJ, Πολωνία
- EUROPEAN CENTER FOR QUALITY OOD, Βουλγαρία
- PRISM Impresa Sociale s.r.l., Ιταλία

## Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή στις εκπαιδευτικές ενότητες	1
[Ενότητα 1] Εκπαιδευτικό πλαίσιο - ΕΝΑΕΑ	3
[Ενότητα 2] Περιβάλλον Ευημερίας - FRAME	10
[Ενότητα 3] Καινοτόμες Δραστηριότητες για την Αύξηση του Κινήτρου - ΕΝΟΡΟΣ	22
[Ενότητα 4] Αρμονία εκπαιδευτικών παραγόντων και μεταξύ αυτών - PRISM	30
[Ενότητα 5] Ευελιξία του Συστήματος - PROMIMPRESA	39

[Ενότητα 1] Εκπαιδευτικό πλαίσιο - ΕΝΑΕΑ

<p><b>Θέματα</b></p>	<p><b>Εισαγωγή στην εκπαίδευση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοικείωση</li> <li>• Επισκόπηση σχετικά με το χρονοδιάγραμμα, καθορισμός κοινών κανόνων</li> <li>• Προσδοκίες των συμμετεχόντων</li> </ul> <p><b>Εισαγωγή στην Ευημερία στην εκπαίδευση ενηλίκων:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικά στοιχεία του μαθησιακού περιβάλλοντος ευεξίας</li> <li>• Εισαγωγή στο Χάρτη της Ευημερίας.</li> </ul> <p><b>Σχεδιασμός επιμορφώσεων και δημιουργία προγράμματος σπουδών:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθορισμός της ομάδας στόχου, προσδιορισμός μαθησιακών αναγκών</li> <li>• Πρόγραμμα σπουδών, μαθησιακά αποτελέσματα, συνοχή προγράμματος σπουδών</li> <li>• Διαμόρφωση μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος σπουδών</li> <li>• Αξιολόγηση</li> </ul> <p><b>Διασφάλιση ποιότητας μη τυπικής εκπαίδευσης ενηλίκων:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση ποιότητας βάσει κατωφλίου σε εσθονικά ιδρύματα ΑΕ.</li> <li>• Συστήματα διασφάλισης ποιότητας (εισαγωγή του Ευρωπαϊκού Σήματος Ποιότητας EQM).</li> <li>• Προσόντα, επάγγελμα και αυτοβελτίωση εκπαιδευτή ενηλίκων (στο παράδειγμα της Εσθονίας).</li> </ul> <p><b>Επικοινωνιακή κριτική:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συλλογή σχολίων/αξιολόγησης, διαδικασία βελτίωσης</li> </ul>
<p><b>Στόχοι</b></p>	<p>Ο στόχος της ενότητας είναι να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με το περιβάλλον ευημερίας στην εκπαίδευση ενηλίκων, τη διασφάλιση ποιότητας της κατάρτισης (συνεχιζόμενη εκπαίδευση) και την ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών με βάση τα αποτελέσματα.</p>
<p><b>Μαθησιακά αποτελέσματα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα γνωρίζετε βασικά στοιχεία του μαθησιακού περιβάλλοντος ευεξίας</li> <li>• Θα γνωρίζετε τις αρχές της αξιολόγησης ποιότητας στη μη τυπική μάθηση.</li> <li>• Θα αναπτύξετε ένα πρόγραμμα σπουδών βασισμένο σε αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της αξιολόγησης.</li> <li>• Θα ασκήσετε επικοινωνιακή κριτική στους μαθητές και θα ζητήσετε να σας κάνουν και αυτοί</li> </ul>
<p><b>Μέθοδοι διδασκαλίας</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομική εργασία (ανάγνωση υλικού πριν από την εκπαίδευση).</li> <li>• Μέθοδος Bingo για να γνωριστούμε.</li> <li>• Καταιγισμός ιδεών για τη θέσπιση κοινών κανόνων.</li> <li>• Εικονογραφική μέθοδος επίδειξης – εισαγωγή της έννοιας της ευημερίας, προφορική εξήγηση + μέθοδος συνομιλίας (σύντομη επισκόπηση + σύντομη συζήτηση για προαναγνωσμένο υλικό).</li> <li>• Πολύπλοκη πρακτική ομαδική εργασία - δημιουργία προγράμματος σπουδών, Mindmap, παρουσιάσεις (από μαθητές).</li> <li>• Μέθοδος Χιονόμπαλας: αυτο-ανάλυση, συζήτηση σε μικρή ομάδα, συζήτηση σε μεγαλύτερη ομάδα, συζήτηση.</li> <li>• Κριτική χρησιμοποιώντας κάρτες Dixit.</li> </ul>
<p><b>Εκπαιδευτικό υλικό</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λευκός πίνακας με χαρτί, χρωματιστούς μαρκαδόρους, χαρτάκια post-it.</li> </ul> <p>Έντυπο υλικό για κάθε συμμετέχοντα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα γραφήματα του τροχού ευεξίας και του έργου</li> <li>• Φύλλο εργασίας για BINGO</li> <li>• Πρότυπο για το πρόγραμμα σπουδών (A3)</li> </ul>

[Ενότητα 1] Εκπαιδευτικό πλαίσιο - ΕΝΑΕΑ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλο εργασίας για σχολιασμό/εποικοδομητική κριτική Υλικό για τον/την εκπαιδευτικό/δάσκαλο:</li> <li>• Παρουσιάσεις των θεμάτων.</li> <li>• Τα γραφήματα του τροχού ευεξίας και του έργου</li> <li>• Φύλλο εργασίας για BINGO</li> <li>• Πρότυπο για το πρόγραμμα σπουδών (Α3)</li> <li>• Φύλλο εργασίας για σχολιασμό/εποικοδομητική κριτική</li> <li>• Dixit-κάρτες(= ονειρικές εικονογραφήσεις σε μεγάλες κάρτες) για τον προβληματισμό/εποικοδομητική κριτική στην τελευταία συνεδρία της ημέρας</li> </ul>
<p><b>Περιγραφή της αίθουσας</b></p>	<p>Ευρύχωρο δωμάτιο με φυσικό φως, το οποίο περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητά/φορητά τραπέζια (μπορούν εύκολα να μετακινηθούν σε ομαδική εργασία)</li> <li>• Άνετες καρέκλες</li> <li>• Υπολογιστής και ηχεία</li> <li>• Προβολέας δεδομένων</li> <li>• Ρολόι στον τοίχο</li> </ul>
<p><b>Διαδικτυακό υλικό</b></p>	<p>Ανεξάρτητο υλικό εργασίας συγκεντρώνεται σε ένα βιβλίο εργασίας και καλύπτει τα ακόλουθα θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσδιορισμός της ομάδας στόχου, προσδιορισμός μαθησιακών αναγκών, πρόγραμμα σπουδών, μαθησιακά αποτελέσματα, συνοχή προγράμματος σπουδών. εκτίμηση;</li> <li>• Αξιολόγηση ποιότητας βάσει κατωφλίου σε εσθονικά ιδρύματα ΑΕ.</li> <li>• Συστήματα διασφάλισης ποιότητας (εισαγωγή του <a href="#">European Quality Mark EQM</a>);</li> <li>• <a href="#">Adult educator qualification</a>, επάγγελμα και αυτοβελτίωση (στο παράδειγμα της Εσθονίας).</li> <li>• Συλλογή σχολίων/αξιολόγησης, διαδικασία βελτίωσης (διαφορετικές μέθοδοι, ανατροφοδότηση προς τους μαθητές, οργανωτική άποψη κ.λπ.).</li> </ul>
<p><b>Μέθοδοι/κριτήρια αξιολόγησης</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλα τα υλικά έχουν διαβαστεί και οι ερωτήσεις σχετικά με τα υλικά έχουν απαντηθεί.</li> <li>• Εκτέλεση και παρουσίαση ανεξάρτητων εργασιών σύμφωνα με τις οδηγίες των εκπαιδευτών.</li> <li>• Ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες στην τάξη και ομαδική εργασία.</li> <li>• Παρουσιάσεις ομαδικής εργασίας (ενεργητική συμμετοχή).</li> <li>• Έχουν πραγματοποιηθεί προ- και μετα-τεστ.</li> </ul>
<p><b>Αυτο-έλεγχος πριν την εκπαίδευση</b></p>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το θέμα της ενότητας που ελέγχουν τις προσδοκίες και τη γενική κατανόηση του συμμετέχοντα. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (4 πιθανές απαντήσεις) ή ερωτήσεις σωστού/λάθους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το διοικητικό προσωπικό μπορεί να προωθήσει τη φροντίδα και τη συνεργατική κουλτούρα υποστηρίζοντας την ανάπτυξη της σωματικής και ψυχικής ευεξίας. <b>ΣΩΣΤΟ</b>      <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>• Το διοικητικό προσωπικό διαδραματίζει ενεργό ρόλο στη δημιουργία ενός φιλικού περιβάλλοντος, όπου τόσο οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι όσο και οι εκπαιδευτές αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, ότι ανήκουν κάπου, συνδεδεμένοι και σεβαστοί. <b>ΣΩΣΤΟ</b>      <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>• Στην εκπαίδευση ενηλίκων, μόνο το αποτέλεσμα μπορεί να αξιολογηθεί. <b>ΣΩΣΤΟ</b>      <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>• Στην Εσθονία, είναι δυνατή η υποβολή αίτησης για το επάγγελμα του εκπαιδευτή ενηλίκων σε τέσσερα επίπεδα. <b>ΣΩΣΤΟ</b>      <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> </ul>

[Ενότητα 1] Εκπαιδευτικό πλαίσιο - ΕΝΑΕΑ	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υπάρχουν τέσσερις τύποι επικοινωνιακής κριτικής. <b>ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ</b></li> </ul>
<b>Αυτο-έλεγχος μετά την εκπαίδευση</b>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το συγκεκριμένο περιεχόμενο της ενότητας που ελέγχουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων μετά την ολοκλήρωση της ενότητας. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (4 πιθανές απαντήσεις) ή ερωτήσεις σωστού/λάθους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Το διοικητικό προσωπικό συνεργάζεται με τους εκπαιδευόμενους για την ανάπτυξη σχολικών πολιτικών, σχεδίων και προγραμμάτων σπουδών για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ποιότητας. <b>ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>Δεν πρέπει να υπάρχουν πολλά μαθησιακά αποτελέσματα, 4-6 είναι κατάλληλα, στη μακρά, αρθρωτή εκπαίδευση μπορείτε να ορίσετε τα δικά σας μαθησιακά αποτελέσματα για κάθε ενότητα. <b>ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>Χαρακτηριστικά που αναφέρονται σε μαθησιακή διαδικασία κλειστή για επικοινωνιακή κριτική: <ul style="list-style-type: none"> <li>Η αξιολόγηση πραγματοποιείται μόνο από τον δάσκαλο επειδή οι μαθητές δεν είναι σε θέση να το κάνουν.</li> <li>Είναι εύκολο να βρείτε το νόημα στις απαντήσεις των μαθητών.</li> </ul> <b>ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ</b> </li> <li>Υπάρχουν δύο είδη επικοινωνιακής κριτικής, η θετική και η αρνητική. <b>ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>Η ομαδοποίηση βάσει ικανοτήτων δεν υποστηρίζει τη μάθηση. <b>ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ</b></li> </ul>
<b>Πηγές</b>	<p>Υλικά έργου: Χάρτης Ευημερίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων: <a href="https://vabaharidus.ee/projectwellness/wp-content/uploads/2020/06/WELLNESS-2-Map-of-Wellbeing-in-Adult-Education-PDF.pdf">https://vabaharidus.ee/projectwellness/wp-content/uploads/2020/06/WELLNESS-2-Map-of-Wellbeing-in-Adult-Education-PDF.pdf</a></p> <p>Σύστημα διασφάλισης ποιότητας Ευρωπαϊκό Σήμα Ποιότητας (EQM): <a href="http://www.europeanqualitymark.org/">http://www.europeanqualitymark.org/</a></p> <p>Επαγγελματικά προσόντα εκπαιδευτή ενηλίκων: <a href="https://www.andras.ee/en/professional-qualification-adult-educator-andragogue">https://www.andras.ee/en/professional-qualification-adult-educator-andragogue</a></p>

Μάθημα 1	Τίτλος: Εισαγωγή στην εκπαίδευση	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητες:</p> <p><i>Δραστηριότητα 1 - 20 λεπτά</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εξοικείωση - δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια κάρτα μπίνγκο, εξηγήστε ότι η ομάδα έχει 20 λεπτά για να συναναστραφούν μεταξύ τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, θα πρέπει να συστηθούν και να βρίσκουν άτομα που ταιριάζουν με τα χαρακτηριστικά της κάρτας μπίνγκο. Αφού βρουν το άτομο με το σωστό χαρακτηριστικό, πρέπει να βάλουν το όνομα του ατόμου στο αντίστοιχο πλαίσιο ή να σημειώσουν το κατάλληλο τετράγωνο. Ακριβώς όπως ένα κανονικό παιχνίδι μπίνγκο, το ρολόι συνεχίζει να χτυπά έως ότου το πρώτο άτομο που θα γεμίσει πέντε κουτάκια πάνω ή κάτω φωνάξει «Μπίνγκο». Για να κάνετε το παιχνίδι πιο συναρπαστικό και να υπάρχει κίνητρο, έχετε ένα έπαθλο (ή βραβεία, εάν το παιχνίδι διαρκεί περισσότερο) έτοιμο να δώσετε στους νικητές.</li> </ul> <p><i>Δραστηριότητα 2 - 10 λεπτά</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Επισκόπηση σχετικά με το χρονοδιάγραμμα, καθορισμός κοινών κανόνων - οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν το πρόγραμμα και το χρονοδιάγραμμα, οι συμμετέχοντες θα συμφωνήσουν σε κοινούς κανόνες, οι οποίοι θα παρουσιαστούν σε έναν πίνακα.</li> </ul> <p><i>Δραστηριότητα 3 - 15 λεπτά</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Προσδοκίες των συμμετεχόντων - κάθε συμμετέχων θα πάρει 3-4 διαφορετικά χρώματα post-it και θα γράψει πάνω τους τις προσδοκίες που έχει από αυτή τη δραστηριότητα. Οι προσδοκίες ολόκληρης της ομάδας θα παρουσιαστούν σε έναν πίνακα (με post-it στον πίνακα).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Εξοικείωση-γνωριμία μεταξύ τους.</li> <li>Κανόνες επιδιόρθωσης.</li> <li>Μάθετε τις προσδοκίες των συμμετεχόντων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εξοικείωση με τη μέθοδο BINGO,</li> <li>προστίθεται φύλλο εργασίας.</li> <li>Καθορισμός κανόνων – καταϊγισμός ιδεών, ο κορυφαίος εκπαιδευτής οπτικοποιεί τις συμφωνίες.</li> <li>Απεικόνιση των προσδοκιών των συμμετεχόντων – χρησιμοποιώντας post-its.</li> </ul>

Μάθημα 2	Τίτλος: Εισαγωγή στην ευημερία στην εκπαίδευση ενηλίκων	Διάρκεια: 20 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητες:</p> <p><i>Δραστηριότητα 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (20 λεπτά): <ul style="list-style-type: none"> <li>βασικά στοιχεία του περιβάλλοντος μάθησης ευεξίας·</li> <li>εισαγωγή στον Χάρτη της Ευημερίας.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Δραστηριότητα 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ταυτόχρονα οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν σχόλια και σκέψεις και στα δύο φύλλα εργασίας.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ο συμμετέχων κατονομάζει και περιγράφει βασικά στοιχεία της ευημερίας.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Για κάθε συμμετέχων τα ετοιμάζονται (εκτυπώνονται) δύο φύλλα εργασίας:</li> <li>βασικά στοιχεία</li> </ul>

<p>Το κύριο υλικό πρέπει να διαβαστεί πριν από την εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p>		<p>του μαθησιακού περιβάλλοντος ευεξίας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• χάρτης της Ευημερίας.</li> </ul>
--	--	---

Μάθημα 3	Τίτλος: Σχεδιασμός επιμορφώσεων και δημιουργία του αναλυτικού προγράμματος	Διάρκεια: 115 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p><b>Δραστηριότητες:</b></p> <p><b>Δραστηριότητα 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (15 λεπτά): <ul style="list-style-type: none"> <li>ο καθορισμός της ομάδας στόχου, προσδιορισμός μαθησιακών αναγκών·</li> <li>ο πρόγραμμα σπουδών, μαθησιακά αποτελέσματα, συνοχή προγράμματος σπουδών.</li> <li>ο διαμόρφωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος σπουδών και αξιολόγηση.</li> </ul> </li> </ul> <p>Το κύριο υλικό πρέπει να διαβαστεί πριν από την εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p> <p><b>Δραστηριότητα 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύνθετη πρακτική ομαδική εργασία 45 λεπτών - δημιουργία προγράμματος σπουδών «Εκπαίδευση Άγιου Βασίλη» (χρησιμοποιώντας τη δομή, η οποία βασίζεται στο Πρότυπο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης στο παράδειγμα της Εσθονίας για τη δημιουργία προγράμματος σπουδών), χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες (έως 5 συμμετέχοντες ανά ομάδα) , μοιράστε το πρότυπο για το πρόγραμμα σπουδών (A3) σε κάθε ομάδα.</li> </ul> <p><b>Δραστηριότητα 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση των αποτελεσμάτων ομαδικής εργασίας (μέγιστο 45 λεπτά) - κάθε ομάδα έχει για παρουσίαση 5-7 λεπτά, ενημέρωση: οι εκπαιδευτικοί και οι άλλες ομάδες κάνουν σχόλια/αξιολόγηση για την παρουσίαση για 2-3 λεπτά.</li> </ul> <p><b>Δραστηριότητα 4</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν θεωρητικό πλαίσιο με τη σύνταξη του προγράμματος σπουδών.</li> <li>• Τα προγράμματα σπουδών που βασίζονται σε αποτελέσματα ολοκληρώνονται.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρώτο θέμα εισαγωγής (βασισμένο σε διαδικτυακό υλικό, το οποίο διαβάστηκε προηγουμένως) 15 λεπτά.</li> <li>• Συνεδρία ομαδικής εργασίας 45 λεπτά.</li> <li>• Μετά από εκείνες τις παρουσιάσεις της ομαδικής εργασίας αποτελέσματα (συμπεριλαμβανομένης της παρουσίασης κάθε ομάδας) - 45 λεπτά), περίληψη 15 λεπτά.</li> </ul>



- Συνοψίστε το θέμα με τους συμμετέχοντες για 10 λεπτά.

Μάθημα 4	Τίτλος: Διασφάλιση ποιότητας στην εκπαίδευση ενηλίκων	Διάρκεια: 60 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητες:</p> <p><i>Δραστηριότητα 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τόνωση «Μια ορχήστρα χωρίς όργανα» - Εξηγήστε στην ομάδα ότι πρόκειται να δημιουργήσουν μια «ορχήστρα» χωρίς όργανα. Η ορχήστρα θα χρησιμοποιεί μόνο ήχους που μπορεί να κάνει το ανθρώπινο σώμα. Οι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν χέρια, πόδια, φωνή κ.λπ., αλλά όχι λόγια. για παράδειγμα, μπορούσαν να σφυρίζουν, να βουίζουν, να αναστενάζουν ή να πατούν τα πόδια τους. Κάθε παίκτης πρέπει να επιλέξει έναν ήχο. Επιλέξτε μια γνωστή μελωδία και ζητήστε από όλους να παίξουν μαζί, χρησιμοποιώντας το «όργανο» που έχουν επιλέξει. Εναλλακτικά, μην δώσετε μελωδία και αφήστε την ομάδα να εκπλαγεί δημιουργώντας έναν μοναδικό ήχο.</li> </ul> <p><i>Δραστηριότητα 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (15 λεπτά): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ αξιολόγηση ποιότητας βάσει κατωφλίου σε εσθονικά ιδρύματα ΑΕ.</li> <li>○ συστήματα διασφάλισης ποιότητας (εισαγωγή του Ευρωπαϊκού Σήματος Ποιότητας EQM).</li> <li>○ προσόντα, επάγγελμα και αυτοβελτίωση εκπαιδευτή ενηλίκων (στο παράδειγμα της Εσθονίας).</li> </ul> </li> </ul> <p>Το κύριο υλικό πρέπει να διαβαστεί πριν από την εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p> <p><i>Δραστηριότητα 3</i></p>		<p>Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αξιολόγηση ποιότητας βάσει κατωφλίου·</li> <li>• σύστημα διασφάλισης ποιότητας EQM;</li> <li>• σύστημα προσόντων εκπαιδευτών ενηλίκων.</li> </ul> <p>Οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• κατανοούν και αναλύουν το ρόλο τους στη διασφάλιση του συστήματος ποιότητας της εταιρείας/οργανισμού εκπαίδευσης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τόνωση (μετά το γεύμα) 15 λεπτά.</li> <li>• οπτική χαρτογράφηση μυαλού – ομαδική εργασία + παρουσιάσεις 45 λεπτά.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οπτική χαρτογράφηση μυαλού «Πώς μπορούν οι εκπαιδευτές να συμμετέχουν στο σύστημα ποιότητας του οργανισμού ΑΕ;» - ομαδική εργασία. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν τα διαδικτυακά λογισμικά χαρτογράφησης μυαλού.  <a href="https://www.mindmeister.com/">https://www.mindmeister.com/</a>  <a href="https://www.mindmup.com/">https://www.mindmup.com/</a>            Χρόνος δραστηριότητας: 20 λεπτά.</li> </ul> <p><i>Δραστηριότητα 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνοψίστε το θέμα με τους συμμετέχοντες για 10 λεπτά.</li> </ul>		
--	--	--

Μάθημα 5	Τίτλος: Κριτική και αξιολόγηση	Διάρκεια: 50 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητες:</p> <p><i>Δραστηριότητα 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (15 λεπτά):           <ul style="list-style-type: none"> <li>ο συλλογή σχολίων/αξιολόγησης.</li> <li>ο διαδικασία βελτίωσης (διαφορετικές μέθοδοι, εποικοδομητικής κριτικής προς τους μαθητές, οργανωτική άποψη κ.λπ.).</li> </ul> </li> </ul> <p>Το κύριο υλικό πρέπει να διαβαστεί πριν από την εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p> <p><i>Δραστηριότητα 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρακτική εργασία «ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΚΑΙ ΛΗΨΗΣ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗΣ ΚΡΙΤΙΚΗΣ»           <ul style="list-style-type: none"> <li>ο <b>Εργασία 1:</b> Take a moment to think about the situation where you last gave and received feedback. What did you get from giving and receiving feedback for yourself? Activity time: 5 minutes.</li> <li>ο <b>Εργασία 2:</b> Συζήτηση σε ζευγάρια/μικρές-ομάδες (έως 3 άτομα)               <ul style="list-style-type: none"> <li>ο τι νιώσατε όταν κάνατε αξιολόγηση/σχολιασμό σε κάποιον.</li> <li>ο ποιο ήταν το συναίσθημα σας όταν λάβατε αξιολόγηση/σχολιασμό.</li> <li>ο σε ποιο σημείο σας φαινόταν περίπλοκο να κάνετε σχολιασμό. Χρόνος δραστηριότητας: 10 λεπτά.</li> </ul> </li> <li>ο <b>Εργασία 3:</b> Συζήτηση σε μεγάλες ομάδες               <ul style="list-style-type: none"> <li>ο οφέλη από την παροχή σχολίων.</li> <li>ο οφέλη από τη λήψη σχολίων.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>Χρόνος δραστηριότητας: 15 λεπτά.</p>			<p>Οι συμμετέχοντες εξηγούν τα οφέλη από την παροχή και τη λήψη σχολίων αξιολόγησης.</p>	<p>Φύλλο εργασίας σχολίων για κάθε συμμετέχοντα</p>

<p><i>Δραστηριότητα 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνοψίστε το θέμα με τους συμμετέχοντες σε 5 λεπτά.</li> </ul>		
---	--	--

Μάθημα 6	Τίτλος: Επικοινωνιακή κριτική και αξιολόγηση της ημέρας	Διάρκεια: 25 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητες:</p> <p><i>Δραστηριότητα 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάντε αναδρομή της ημέρας χρησιμοποιώντας κάρτες Dixit. Τοποθετήστε μια τράπουλα στο τραπέζι και ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να πάρει δύο χαρτιά. Κάθε συμμετέχων θα σκεφτεί και θα περιγράψει με δύο κάρτες: <ul style="list-style-type: none"> <li>ο Ποιο ήταν το καλύτερο πράγμα που έμαθα σήμερα;</li> <li>ο Ποιες νέες γνώσεις/δεξιότητες πρόκειται να χρησιμοποιήσω στην καθημερινή μου εργασία;</li> </ul> </li> </ul>			<p>Για να λάβετε κριτική για την ημέρα.</p>	<p>Ένας εκπαιδευτικός/δάσκαλος χρειάζεται ένα πακέτο με Dixit κάρτες.</p>

[Ενότητα 2] Περιβάλλον Ευημερίας - FRAME	
Θέματα	<p><b>Ο πολιτισμός ως υποστηρικτικό στοιχείο της ανάπτυξης της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργανωτική κουλτούρα και στρατηγική</li> <li>• Στοιχεία οργανωσιακής κουλτούρας</li> <li>• Η αειφόρος ανάπτυξη και η ευημερία ως αξίες</li> </ul> <p><b>Μαθησιακό περιβάλλον και η ποιότητά του</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενέργεια των μαθητών</li> <li>• Μέριμνα και τεχνικές λεπτομέρειες για τη δημιουργία περιβάλλοντος ευεξίας (π.χ. η ευθύνη παροχής των κατάλληλων οργανωτικών πτυχών όπως φυσικές δομές, υλικά, οργάνωση κ.λπ.)</li> <li>• Ανάλυση πώς αντιλαμβάνονται τα άτομα με αναπηρία το περιβάλλον και πώς να το αντιμετωπίσουν</li> <li>• Οργάνωση του χώρου με βάση τον πολιτισμό</li> </ul> <p><b>Χρήση γνώσης που βασίζεται στην επιστήμη</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επιστήμη της επικοινωνία</li> <li>• Κανάλια, πηγές, στρατηγικές</li> </ul>

[Ενότητα 2] Περιβάλλον Ευημερίας - FRAME	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εμπιστοσύνη και δυσπιστία προς τις επιστημονικές πηγές</li> </ul> <p><b>Εμπλοκή στην επαγγελματική μάθηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Οφέλη από την επαγγελματική εξέλιξη</li> <li>Επαγγελματική και μη επαγγελματική σταδιοδρομία (κοινότητα, εθελοντισμός)</li> <li>Αυτο-κίνητρο</li> </ul>
<b>Στόχοι</b>	<p><b>Στόχος της ενότητας είναι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Να διευρύνει τις γνώσεις των συμμετεχόντων και να διευρύνει τις δεξιότητες του περιβάλλοντος ευημερίας στο πλαίσιο της διαχείρισης, της οργανωτικής κουλτούρας και των καλών πρακτικών, καθώς και άλλες μεμονωμένες πτυχές.</li> </ul>
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να δώσει παραδείγματα οργανωσιακής κουλτούρας</li> <li>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να παρουσιάσει την ευημερία ως στοιχείο που σχετίζεται με τον πολιτισμό και τη στρατηγική</li> <li>Ο ασκούμενος είναι σε θέση να αναλογιστεί κριτικά τη δική του ευημερία</li> <li>Ο ασκούμενος μπορεί να εφαρμόσει καλές πρακτικές ευημερίας</li> <li>Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να σχεδιάσει την εφαρμογή των αρχών ευημερίας και μπορεί να καταγράψει την πρόοδο σε μια λίστα ελέγχου ευημερίας</li> </ul>
<b>Μέθοδοι διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Συζήτηση</li> <li>Μικρού μήκους διάλεξη με χρήση παρουσίασης Power Point.</li> <li>Ατομική εργασία (ανάγνωση υλικού πριν από την εκπαίδευση).</li> <li>Χάρτης του μυαλού</li> <li>Παρουσιάσεις των συμμετεχόντων</li> <li>Μέθοδος χιονοστιβάδας: αυτο-ανάλυση, συζήτηση σε ζευγάρια, συζήτηση σε μεγαλύτερη ομάδα.</li> </ul>
<b>Εκπαιδευτικό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μελέτη περίπτωσης «Με την Dzieweczka τραγούδι στα χείλη της/ Z dziewczek na ustach»</li> <li>Φύλλο φόρμας: Στοιχεία οργανωτικής κουλτούρας</li> <li>Έλεγχος ενεργειακών πόρων</li> <li>Το προσωπικό μου βιβλίο επιτυχιών</li> </ul>
<b>Διαδικτυακό υλικό</b>	<p><b>Σύνοψη καλών παραδειγμάτων</b></p> <p><a href="https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php">https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php</a></p> <p><a href="https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn">https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn</a></p> <p><a href="https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/">https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/</a></p>
<b>Μέθοδοι/κριτήρια αξιολόγησης</b>	<p>Καταγράψτε τις μεθόδους/κριτήρια αξιολόγησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Όλα τα υλικά έχουν διαβαστεί και οι ερωτήσεις σχετικά με τα υλικά έχουν απαντηθεί.</li> <li>Ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες στην τάξη και ομαδική εργασία.</li> <li>Παρουσιάσεις ομαδικής εργασίας.</li> </ul> <p>Παρουσίαση ατομικής εργασίας</p>
<b>Αυτο-έλεγχος πριν την εκπαίδευση</b>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το θέμα της ενότητας που ελέγχουν τις προσδοκίες και τη γενική κατανόηση του συμμετέχοντα. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (4 πιθανές απαντήσεις) ή ερωτήσεις σωστού/λάθους.</p> <p>1. Πρόταση: δεν υπάρχει σχέση μεταξύ της εθνικής κουλτούρας και της οργανωτικής κουλτούρας. σωστό λάθος</p>

[Ενότητα 2] Περιβάλλον Ευημερίας - FRAME	
	<p>1. Πρόταση: Το κίνητρο και το σύστημα παρακίνησης σημαίνουν το ίδιο πράγμα. σωστό λάθος</p> <p>1. Οι τελετές και τα τελετουργικά αποτελούν μέρος της οργανωτικής κουλτούρας. σωστό λάθος</p> <p>1. Τα κανάλια επιστημονικής επικοινωνίας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● μόνο παραδοσιακά μέσα</li> <li>● μόνο ψηφιακά μέσα</li> <li>● <b>παραδοσιακά και ψηφιακά μέσα</b></li> </ul> <p>σημειώστε όλες τις σωστές απαντήσεις</p> <p>1. Η αυτο-παρακίνηση είναι ένα σημαντικό μέρος της επαγγελματικής εξέλιξης. σωστό λάθος</p>
<b>Αυτο-έλεγχος πριν την εκπαίδευση</b>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το συγκεκριμένο περιεχόμενο της ενότητας που ελέγχουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων μετά την ολοκλήρωση της ενότητας. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (4 πιθανές απαντήσεις) ή ερωτήσεις σωστού/λάθους.</p> <p>1. Η επιστημονική επικοινωνία αφορά:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ακαδημαϊκοί που επικοινωνούν με μαθητές</li> <li>● δημοσίευση επιστημονικών άρθρων</li> <li>● <b>δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων της έρευνας στο κοινό</b></li> </ul> <p>σημειώστε όλες τις σωστές απαντήσεις</p> <p>1. Το μοντέλο της οργανωσιακής κουλτούρας του Schein περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>γλωσσικά δημιουργήματα</b></li> <li>● <b>συμπεριφορικά δημιουργήματα</b></li> <li>● <b>φυσικά δημιουργήματα</b></li> </ul> <p>σημειώστε όλες τις σωστές απαντήσεις</p> <p>2. Οι ιστορίες μπορούν να είναι χρήσιμες στη διαμόρφωση της οργανωσιακής κουλτούρας σωστό λάθος</p> <p>3. Το 2019 δημιουργήθηκαν πανευρωπαϊκές αρχές για «Ευημερία στο εκπαιδευτικό περιβάλλον», οι οποίες είναι υποχρεωτικές σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. σωστό λάθος</p> <p>4. Η ενεργειακή διαχείριση αποτελείται από:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>συνήθειες ύπνου</b></li> <li>● κανονισμοί εξοικονόμησης ενέργειας</li> <li>● <b>διατροφικές συνήθειες</b></li> <li>● κανονισμοί υγείας και ασφάλειας</li> <li>● <b>συνήθειες στον ελεύθερο χρόνο</b></li> </ul> <p>σημειώστε όλες τις σωστές απαντήσεις</p>
<b>Πηγές</b>	<p>Δημιουργήθηκε από PDST Primary Health and Wellbeing Team. (n.d.). Εθνικό Πρόγραμμα Ευτυχίας &amp; Ευημερίας, U.-G. (2018). Ένας οδηγός για την ευτυχία και την ευημερία στον εργασιακό χώρο. 15, 25.</p>

[Ενότητα 2] Περιβάλλον Ευημερίας - FRAME

NEF. (2008). Πέντε τρόποι για την Ευημερία. 1–23.  
<http://www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence>

Programme, L. L. (2012). Δεξιότητες για Αληθινή Ευημερία.

ProMenPol. (2009). Εγχειρίδιο για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας: *The Workplace ProMenPol Project Final 2009 Πίνακας περιεχομένων. Ευημερία.* (n.d.). 1–42.

<https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php>  
<https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn>  
<https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/>

Μάθημα 1	Τίτλος: Ο πολιτισμός ως υποστηρικτικό στοιχείο της ανάπτυξης της σωματικής και ψυχικής ευεξίας	Διάρκεια: 90 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p><b>Σύντομη ανακεφαλαίωση της πρώτης μέρας</b></p> <p><b>Ο πολιτισμός ως υποστηρικτικό στοιχείο της ανάπτυξης της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργανωτική κουλτούρα και στρατηγική</li> <li>• Στοιχεία οργανωσιακής κουλτούρας</li> <li>• Η αειφόρος ανάπτυξη και η ευημερία ως αξίες</li> </ul> <p><b>Συζήτηση</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναφερθείτε στην προηγούμενη ημέρα</li> <li>• Εξοικείωση των συμμετεχόντων με τα βασικά στοιχεία της οργανωσιακής κουλτούρας και τις σχέσεις της με την οργανωτική στρατηγική</li> </ul> <p>(Παρουσίαση Power point (ορισμός στρατηγικής, ορισμός οργανωτικής κουλτούρας, σχέσεις μεταξύ στρατηγικής, κουλτούρας και οργανωσιακής δομής, συστατικά στοιχεία της οργανωσιακής κουλτούρας - διάφορες προσεγγίσεις) - σύντομη διάλεξη με τη χρήση παρουσίασης PP)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μαθαίνοντας για το παράδειγμα της οργανωσιακής κουλτούρας</li> </ul> <p>(Ανάλυση μελέτης περίπτωσης («με το τραγούδι <i>dzieweczka</i> στα χείλη της/ <i>z dziewczeką</i> na</p>	<p><b>Διαδικτυακά</b>            Το διαδικτυακό υλικό έχει γίνει κόκκινο και έχει αναλυθεί.            Σύντομο κουίζ/ερωτηματολόγιο σχετικά με τα υλικά έχει απαντηθεί.</p> <p><b>Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης:</b>            Ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές εργασίες.</p>

	ustach» έντυπη έκδοση) - εργασία σε ομάδες) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση της ευημερίας ως στοιχείο που σχετίζεται με τον πολιτισμό και τη στρατηγική</li> </ul> (Συζήτηση: Μπορούν η βιώσιμη ανάπτυξη και η ευημερία να είναι πολύτιμες για τον οργανισμό; Γιατί; Παραδείγματα από την ευεξία 1 και 2)	
--	---	--

#### Πριν την εκπαίδευση:

- Εκτυπώστε ένα φύλλο για κάθε συμμετέχοντα: Στοιχεία οργανωτικής κουλτούρας
- Εκτυπώστε ένα φύλλο "Με το τραγούδι "Dzieweczka στα χείλη της/ Z dzieweczka na ustach" για κάθε συμμετέχοντα

#### Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης:

- Μοιράστε το υλικό στους συμμετέχοντες
- Ατομική εργασία: διαβάστε τη μελέτη περίπτωσης με μια κοπέλα και βάλτε όλα τα παραδείγματα που βρέθηκαν στους επιμέρους κύκλους του διαγράμματος (σύμβολα, ιστορίες κ.λπ.) στα σημεία με στίγματα
- Συνεργατική εργασία, ομαδική συζήτηση: ανταλλάξτε τις απαντήσεις σας, έχει βρει κανείς κάποιο παράδειγμα για τελετουργίες και έθιμα; Βρήκε κανείς παράδειγμα συμβόλων; Ή μήπως κάποιος γνωρίζει άλλα παραδείγματα; Από άλλους οργανισμούς;
- Αναγνωρίζετε κάποια στοιχεία οργανωτικής κουλτούρας στον δικό σας οργανισμό; Τι είδους στοιχεία είναι αυτά; Σας έχει εμπνεύσει το παράδειγμά σας να αναπτύξετε μια οργανωτική κουλτούρα στον οργανισμό σας; Τι μπορεί να περιλαμβάνει αυτό;

#### Μελέτη περίπτωσης: Με το τραγούδι "Dzieweczka" στα χείλη της (μελέτη περίπτωσης βασισμένη σε δημοσίευση της Dorota Hałas, Rzeczpospolita)

*Ο Hisomi Sasaki απαγόρευσε να ονομάσουν το εργοστάσιο στο Tychy της Πολωνίας, η αδελφή της Isuzu, ένα παρόμοιο εργοστάσιο στο νησί Hokkaido. Το εργοστάσιο στο Tychy θα είναι το νούμερο ένα.*

#### Για την κατασκευή ενός κινητήρα

Το εργοστάσιο Isuzu στο Tychy, που ιδρύθηκε σε ειδική οικονομική ζώνη, είναι η μεγαλύτερη ιαπωνική επένδυση στην Πολωνία. Κατά την υλοποίηση της διαδικασίας, ο διευθυντής-διαχειριστής του εργοστασίου στο Tychy και οι διευθυντές επιμέρους τμημάτων παρακολούθησαν μια εκπαίδευση και ένα μήνα πρακτικής άσκησης στο εργοστάσιο Isuzu στο Tomakomai του Hokkaido. Ο κύριος στόχος ήταν να εξοικειωθούν οι Πολωνοί υπάλληλοι με το ιαπωνικό στυλ διοίκησης. Η Isuzu Motors είναι ταυτόχρονα κατασκευαστής αυτοκινήτων και ένας από τους μεγαλύτερους κατασκευαστές κινητήρων ντίζελ στον κόσμο. Στο Tychy, η Isuzu πρόκειται να παράγει έναν νέο τύπο κινητήρα χωρητικότητας 1700 κυβικών εκατοστών, σύμφωνα με τους περιβαλλοντικούς κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το εργοστάσιο στην Πολωνία πρόκειται να γίνει ένας από τους βασικούς κρίκους στο παγκόσμιο δίκτυο παραγωγής που κατασκεύασε η Isuzu στην Ιαπωνία, την Αμερική και την Ευρώπη. Το εργοστάσιο στην Ιαπωνία βρίσκεται στο λιμάνι Tomakomai, 50 χιλιόμετρα από το Sapporo. Κατά τη θέση σε λειτουργία του εργοστασίου στην Πολωνία, 44 εργαζόμενοι ολοκλήρωσαν μαθητεία στο Tomakomai. Ήταν η πρώτη φορά στην Ιαπωνία για όλους και η πρώτη συνάντηση με την ιαπωνική κουλτούρα και την οργάνωση της εργασίας. Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, το Πολωνικό πλήρωμα έπρεπε να συναρμολογήσει έναν κινητήρα ντίζελ, ο οποίος θα παραχθεί στο Tychy και στη συνέχεια θα εξαχθεί στη General Motors. Η μαθητεία διεξήχθη όχι μόνο από τους υπαλλήλους του πολωνικού εργοστασίου, αλλά και από τρεις τεχνικούς καθηγητές που θα προετοιμάσουν το προσωπικό στο μέλλον.



### **Ενοποίηση και συνέπεια**

Το ιαπωνικό σύστημα οργάνωσης και διαχείρισης της εργασίας έχει χαρακτηριστικά που δεν συναντώνται σε χώρες του δυτικού πολιτισμού. Τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου και οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζονται ως αναπόσπαστο μέρος και συνιδιοκτήτες της επιχείρησης. Οι εργαζόμενοι στη γραμμή παραγωγής εμπλέκονται στη λήψη αποφάσεων της διοίκησης, έτσι ώστε ο διαχωρισμός μεταξύ μπλε και λευκού γιακά να είναι λιγότερο σαφής. Για να μάθετε περισσότερα για τα προβλήματα της παραγωγικής διαδικασίας, οι μηχανικοί ξεκινούν να εργάζονται από τη γραμμή παραγωγής. Ήταν μια καινοτομία για τους Πολωνούς, αλλά ακόμη και οι δάσκαλοι της ομάδας επανέλαβαν ανυπόμονα το εύρος των καθηκόντων των υφισταμένων τους, τη δουλειά στη γραμμή παραγωγής. Η ανταλλαγή πληροφοριών γίνεται με πρωινά stand-up και κοινή έξοδο μετά τη δουλειά, για δείπνο και ένα ποτήρι σάκε. Το αίσθημα αλληλεγγύης των εργαζομένων ενώνει το τραγούδι της εταιρείας που τραγουδήθηκε μετά την πρωινή γυμναστική. Το προσωπικό της Πολωνίας συμμετείχε επίσης στη γυμναστική σήμερα το πρωί. Οι Πολωνοί ήταν απρόθυμοι να δεχτούν το τοπικό έθιμο να σηκώνουν τα χέρια τους ψηλά ενώ φώναζαν «θα κάνουμε το καλύτερο δυνατό». Σχεδιαστικά, αυτή η χειρονομία βοηθά τους υπαλλήλους να ξεπεράσουν την κατάσταση του πρωινού λήθαργου. Ωστόσο, οι Πολωνοί συσχέτισαν αυτή τη χειρονομία αρνητικά, με τη ναζιστική κραυγή. Η διοίκηση του εργοστασίου κατάλαβε αυτή την απροθυμία και δεν ήταν υποχρεωμένοι να συμμετέχουν σε αυτό με τις φωνές..

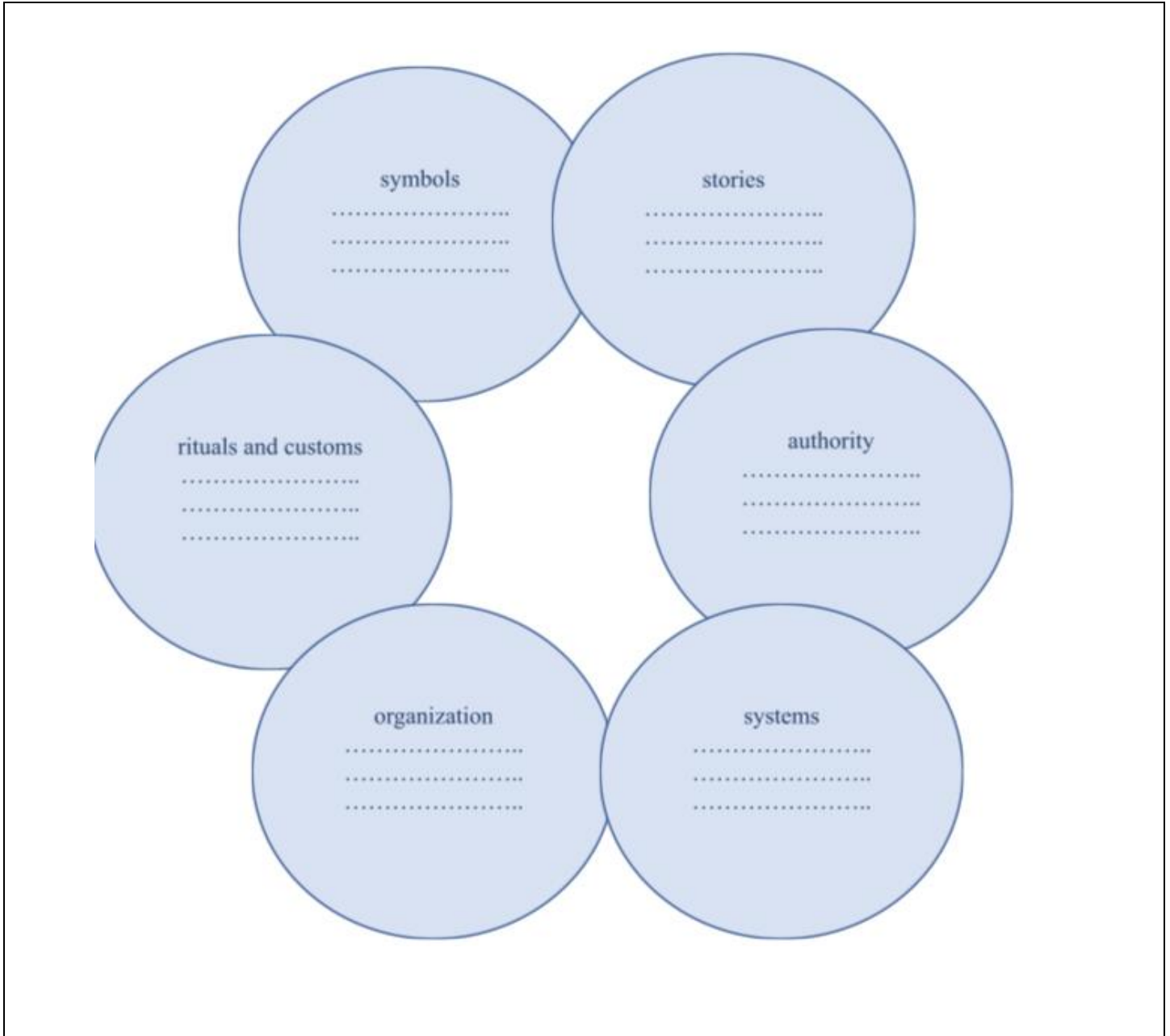
### **Σε αναζήτηση αγάπης**

Η ακρίβεια στην εργασία είναι το πιο σημαντικό κριτήριο για την πρόσληψη νέου υπαλλήλου στην Isuzu. Κατά την πρόσληψη, ένας Ιάπωνας υποψήφιος λαμβάνει ένα μεγάλο κείμενο από το οποίο πρέπει να διαλέξει όλα τα ιερογλυφικά με την έννοια «αγάπη». Αυτό το σήμα είναι αρκετά περίπλοκο στα ιαπωνικά και εάν ο εργαζόμενος δεν μπορεί να βρει όλους τους χαρακτήρες στο κείμενο, σημαίνει ότι δεν θα μπορεί να συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις ακρίβειας στην εργασία. Σύμφωνα με τους εκπαιδευόμενους, τα μυστικά του ιαπωνικού μάνατζμεντ περιλαμβάνουν: ακριβή προγραμματισμό εργασίας, χωρίς περιθώρια αυτοσχεδιασμού, εκτεταμένη συνεργασία με υπαλλήλους διαφόρων επιπέδων παραγωγής και ανοιχτή επικοινωνία. Η εργασία κάθε μαθητευόμενου αξιολογούνταν μία φορά την εβδομάδα σύμφωνα με μια κλίμακα 4 βαθμών και στην αίθουσα εκπαίδευσης αναρτήθηκαν φωτογραφίες των μαθητευόμενων με περιγραφή της προόδου κατά την ολοκλήρωση της διαδικασίας μαθητείας. Σε ένα από τα κοινά ταξίδια με λεωφορείο, οι Πολωνοί μαθητευόμενοι ενθαρρύνθηκαν να τραγουδήσουν μαζί το πολωνικό τραγούδι «Szła Dzieweczka do laseczka», το οποίο είναι πολύ γνωστό στην Ιαπωνία. Είναι ένα γιορτινό τραγούδι πολύ δημοφιλές στην Πολωνία. Λόγω της διάχυτης χαράς και της έκρηξης του χιούμορ των ασκουμένων, ο διευθυντής της Isuzu πρότεινε αυτό το τραγούδι να γίνει το επίσημο τραγούδι του εργοστασίου στην Πολωνία. Σύμφωνα με τον ίδιο, το τραγούδι της εταιρείας δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν στον χώρο εργασίας. Σχεδόν κάθε εταιρεία το έχει στην Ιαπωνία. Οι εκπαιδευόμενοι είπαν ότι μετά την πρακτική θα ήθελαν να μεταδώσουν όχι μόνο πρακτικές γνώσεις, την ανάγκη συμμόρφωσης με τα πρότυπα εργασίας και την ασφάλεια, αλλά και την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια κοινή εταιρική οικογένεια.



Στοιχεία της οργανωσιακής κουλτούρας





Μάθημα 2	Τίτλος: Μαθησιακό περιβάλλον και η ποιότητά του	Διάρκεια: 150 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p><b>Μαθησιακό περιβάλλον και η ποιότητά του:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενέργεια των μαθητών</li> <li>• Μέριμνα και τεχνικές λεπτομέρειες για τη δημιουργία περιβάλλοντος ευεξίας (π.χ. η ευθύνη παροχής των κατάλληλων οργανωτικών πτυχών όπως φυσικές δομές, υλικά, οργάνωση κ.λπ.)</li> <li>• Ανάλυση πώς αντιλαμβάνονται τα άτομα με αναπηρία το περιβάλλον και πώς να το αντιμετωπίσουν</li> <li>• Οργάνωση του χώρου με βάση τον πολιτισμό</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• εξοικείωση των συμμετεχόντων με τα στοιχεία της ευημερίας σε σχέση με το άτομο</li> <li>• ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να αναλογιστούν κριτικά τη δική τους ευημερία</li> </ul> <p><i>(Ενέργεια των μαθητών – ατομικό ερωτηματολόγιο και επισκόπηση)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• παρουσίαση καλών πρακτικών ευημερίας</li> </ul> <p><b>Σύνοψη καλών παραδειγμάτων:</b> η παρουσίαση καλών πρακτικών αναλύεται σε: Προϋποθέσεις για την αίθουσα εκπαίδευσης: (1) με βάση τη διαχείριση της ασφάλειας και την εργονομία, (2) την κατανομή της τάξης όσον αφορά τους χώρους και τη χρηστικότητα από μαθητές με ειδικές ανάγκες). Πράσινη και βιώσιμη οργάνωση εκπαιδύσεων με βάση την πράσινη σκέψη. Εξοπλισμός (μηχανήματα, εγκαταστάσεις), υλικά για τους συμμετέχοντες στην εκπαίδευση, ισορροπημένο μέρος για φαγητό, υγιεινό και ισορροπημένο catering κ.λπ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• επιχειρησιακή προετοιμασία μιας λίστας ελέγχου ευημερίας</li> </ul> <p><i>(Δημιουργία λίστας ελέγχου – άσκηση σε μικρότερη ομάδα, παρουσίαση και ανταλλαγή εμπειριών)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• σχεδιασμός της εφαρμογής των αρχών ευημερίας</li> </ul>	<p><b>Διαδικτυακά</b> Το διαδικτυακό υλικό έχει γίνει κόκκινο και έχει αναλυθεί. <b>Σύνοψη καλών παραδειγμάτων</b></p> <p><b>Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης:</b> Ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές εργασίες.</p>

	(Πώς να το διαμορφώσετε στον οργανισμό που βρίσκεστε; π.χ.: Προωθητική καμπάνια ευεξίας - επέκταση με τα στάδια της διαφημιστικής καμπάνιας)	
--	--	--

## Έλεγχος ενεργειακών πόρων

### Στόχοι της άσκησης

- Ανάλυση των ενεργειακών σας πόρων
- Επαλήθευση των συνθηκών που σχετίζονται με τη στρατηγική WLB
- Προσδιορισμός περιοχών ανάπτυξης που σχετίζονται με τη WLB

### Προβληματικές καταστάσεις που η άσκηση βοηθά στην επίλυση

- Μείωση της αποδοτικότητας της εργασίας
- Πτώση της διάθεσης των εργαζομένων
- Μείωση της συμμετοχής των εργαζομένων
- Αύξηση του αριθμού των καταστάσεων σύγκρουσης
- Αύξηση του επιπέδου έντασης μεταξύ των εργαζομένων

### Χάπι γνώσης

Τόσο η επαγγελματική δουλειά όσο και αυτό που κάνουμε στην ιδιωτική μας ζωή μπορούν να μας δώσουν ενέργεια να δράσουμε, να αποτελέσουν πηγή κινήτρων και ικανοποίησης. Από την άλλη, μπορεί να μας κάνει αδύναμους - πηγή κόπωσης, έντασης, απογοήτευσης και αποθάρρυνσης. Αν και γνωρίζουμε τις βασικές αρχές της λειτουργίας του σώματός μας, συχνά είμαστε ενσωματωμένοι σε σταθερές συνήθειες - κοιμόμαστε και ξεκουραζόμαστε πολύ λίγο, τρώμε ακατάλληλα, έχουμε πολύ λίγη σωματική άσκηση. Αυτοί οι τύποι συμπεριφοράς οδηγούν σε μείωση των ενεργειακών μας πόρων. Τίθεται το ερώτημα: Κατά πόσο είναι προσαρμοσμένο το σώμα μας στο στυλ εργασίας που μας επιβάλλει ο κόσμος των νέων τεχνολογιών; Πόσο επίκαιρες και χρήσιμες είναι οι συνήθειες λειτουργίας και το στυλ εργασίας τόσο των ατόμων όσο και των οργανισμών; Η διαχείριση της φυσικής ενέργειας των εργαζομένων και των διευθυντικών στελεχών γίνεται μια αυξανόμενη ανάγκη των σύγχρονων οργανισμών, σημαντικό συστατικό των δραστηριοτήτων στην περιοχή WLB.

### Περιγραφή άσκησης

- Δώστε στους συμμετέχοντες ερωτηματολόγια για να αναλύσουν τους ενεργειακούς πόρους τους.
- Ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια παρέχοντας ειλικρινείς απαντήσεις.
- Μόλις συμπληρώσουν όλοι τα ερωτηματολόγια, ζητήστε τους να σχηματίσουν ομάδες των τριών και να συζητήσουν τα συμπεράσματα.
- Ζητήστε από όλους να σκεφτούν τρεις νέες συμπεριφορές που θα βελτιώσουν την απόδοση στην επιλεγμένη διάσταση WLB.

- Για να μάθετε για τις τελευταίες τάσεις που σχετίζονται με τις συνήθειες ύπνου, τις διατροφικές συνήθειες κ.λπ. προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε επιστημονικές πηγές. Δείτε το παράδειγμα της άσκησης «Επιστήμονας blogger» (παρακάτω).

**Άσκηση: «Έλεγχος ενεργειακών πόρων» – κάρτα ελέγχου**

**Περιγράψτε τις συνήθειες ύπνου σας.**

**Υποστηρικτικές ερωτήσεις:**

Πόσες ώρες κοιμάσαι; .....

Πώς κοιμάσαι;.....

Τι κάνεις λίγο πριν κοιμηθείς; .....

Πώς κοιμάστε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας; .....

Πώς κοιμάσαι στις διακοπές; .....

Πώς ξυπνάς; .....

Παίρνετε έναν υπνάκο κατά τη διάρκεια της ημέρας; .....

**Περιγράψτε τις συνήθειές σας στον ελεύθερο χρόνο σας.**

**Υποστηρικτικές ερωτήσεις:**

Πόσο χρόνο αφιερώνετε στην προσωπική σας ευχαρίστηση; .....

Τι σου αρέσει πραγματικά να κάνεις; .....

Τι αθλήματα κάνεις ή με ποια άλλη φυσική δραστηριότητα ασχολείσαι; .....

Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσες ικανοποιημένος με τον εαυτό σου; .....

Πόσο συχνά «δεν κάνεις τίποτα»; .....

Πόση τηλεόραση παρακολουθείτε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας; .....

Πότε και σε ποιες καταστάσεις νιώθετε απόλυτα χαλαροί; .....

Ποιο όνειρο έχεις τώρα για να γίνει πραγματικότητα; .....

**Περιγράψτε τις διατροφικές σας συνήθειες.**

**Υποστηρικτικές ερωτήσεις:**

Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα; .....

Τρώτε πρωινό? .....

Πόσους καφέδες πίνετε την ημέρα; .....

Πώς είναι ισορροπημένα τα γεύματά σας όσον αφορά το κρέας, τα λαχανικά και τους υδατάνθρακες; .....

Πόσο νερό πίνετε καθημερινά; .....

Πόσα γλυκά τρώτε; .....

Τι ώρα τρώτε το τελευταίο σας γεύμα; .....

<p>Πόσο αλκοόλ πίνετε την εβδομάδα; .....</p>	
<p><b>Πέντε λεπτά χαλάρωση</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά στις πολυθρόνες (ώστε να μην είναι σταυρωμένα τα πόδια και τα χέρια τους και η σπονδυλική τους στήλη να είναι υπό φυσικό φορτίο) και να κλείσουν τα μάτια τους.</li> <li>2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να αναπνέουν βαθιά με το σύνθημα "έναρξη" - εισπνεύστε για 1, 2, εκπνεύστε για 1, 2, 3, 4, και όταν τους πείτε "τέλος" θα ολοκληρώσουν την άσκηση και θα ανοίξουν τα μάτια τους.</li> <li>3. Ρωτήστε για τα συναισθήματά τους και πιθανή βελτίωση της διάθεσης, μια αίσθηση χαλάρωσης. Αναφέρετε ότι αυτή η άσκηση μπορεί να σας εμπνεύσει να βρείτε τους δικούς σας μικρούς τρόπους για να χαλαρώσετε και να αναζητήσετε ενεργειακή ισορροπία.</li> </ol>	
<p><b>Πρωθητική καμπάνια ευεξίας</b></p>	
<p>Κατά την εφαρμογή της έννοιας της ευημερίας σε έναν οργανισμό, μπορούμε να ενημερώσουμε τους υπαλλήλους και να την προωθήσουμε με διάφορους τρόπους: μέσω οργανωτικών δημοσιεύσεων: μπροσούρες, φυλλάδια, αφίσες, φακέλους. με την τοποθέτηση πληροφοριών σε περιοδικά ενημερωτικά δελτία που διανέμονται σε υπαλλήλους ή/και πελάτες της εταιρείας, δημοσιεύοντας πληροφορίες σε ιστότοπους οργανισμών και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διοργανώνοντας διαγωνισμούς ευημερίας. Η διαφημιστική καμπάνια είναι ένας από τους τρόπους για να επιστήσουμε την προσοχή του προσωπικού στο υλοποιούμενο πρόγραμμα ευεξίας. Στην περίπτωση της ευημερίας, θα πρέπει να είναι κυρίως μια εσωτερική εκστρατεία.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτυπώστε τις υποθέσεις της καμπάνιας (στάδια) και τις ερωτήσεις για κάθε στάδιο.</li> <li>2. Κόψτε μεμονωμένες ερωτήσεις σε μικρότερες λωρίδες.</li> <li>3. Διανείμετε σε κάθε συμμετέχοντα.</li> <li>4. Ζητήστε να αντιστοιχίσετε τις ερωτήσεις με τα στάδια.</li> </ol> <p>Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους και αυτό αποτελεί πρόσχημα για να μιλήσουν για τη σκοπιμότητα της προώθησης του προγράμματος μεταξύ των εργαζομένων και για την προσέγγιση της κατάστασης. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν τις ερωτήσεις τους - πινακίδες στο σχεδιασμό και την υλοποίηση της καμπάνιας.</p>	
<p><b>ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟΙ ΠΑΡΑΛΗΠΤΕΣ ΤΗΣ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ</b></p>	<p><b>ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΔΕΑΣ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΟΤΙ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥΣ</b></p>
<p>ΕΥΡΟΣ ΚΑΙ ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΗΜΑΤΟΣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η καμπάνια θα καλύψει ολόκληρο τον οργανισμό;</li> <li>• Η καμπάνια θα καλύψει επιλεγμένα τμήματα;</li> <li>• Θα κάνουμε πιλοτική εφαρμογή;</li> </ul>
<p>ΧΡΟΝΟΣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιάζουμε μια βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη καμπάνια;</li> <li>• Θα επαναλάβουμε τις δραστηριότητες της εκστρατείας; Πόσο συχνά;</li> </ul>

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα χρειαστούμε νέα είδη, εξοπλισμό (κινητό, laptop);</li> <li>• Ποσο θα κοστισει;</li> <li>• Θα χρειαστούμε βραβεία σε διαγωνισμούς, gadgets;</li> <li>• Πόσο θα κοστίσουν;</li> <li>• Τι άλλο κόστος θα επιβαρυνθούμε, π.χ., θα προσφέρουμε βραβείο/οικονομική αποζημίωση στους εργαζόμενους που συμμετέχουν στην εκστρατεία;</li> </ul>
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόσοι εργαζόμενοι θα συμμετάσχουν στην εκστρατεία;</li> <li>• Είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι που συμμετέχουν στην εκστρατεία να είναι θετικοί σε αυτήν;</li> <li>• Ποιες ικανότητες θα χρειαστούν για την εκτέλεση της καμπάνιας;</li> </ul>
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα προσκαλέσουμε εταίρους για να συνεργαστούμε;</li> <li>• Θα ζητήσουμε στήριξη;</li> </ul>
ΟΦΕΛΗ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχει ωφεληθεί ο οργανισμός από την εφαρμογή της Ευημερίας;</li> <li>• Έχουν ωφεληθεί οι εργαζόμενοι από την ευημερία; Έχει αυξηθεί το κίνητρο των εργαζομένων;</li> <li>• Έχει βελτιωθεί η εικόνα του οργανισμού;</li> <li>• Έχει αυξηθεί το ενδιαφέρον των μέσων ενημέρωσης για τις δραστηριότητες της εταιρείας;</li> </ul>
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποιες είναι οι απόψεις των εργαζομένων για το πρόγραμμα ευεξίας; <ul style="list-style-type: none"> <li>- ερωτηματολόγιο έρευνας</li> <li>- ανάλυση καταχωρήσεων στο φόρουμ</li> <li>- συναντήσεις και συνομιλίες πρόσωπο με πρόσωπο</li> <li>- συνεντεύξεις με τη διοίκηση του οργανισμού</li> </ul> </li> </ul>

Μάθημα 3	Τίτλος: Χρήση γνώσης που βασίζεται στην επιστήμη	Διάρκεια: 60 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<b>Χρησιμοποιώντας γνώση που βασίζεται στην επιστήμη</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επικοινωνία της επιστήμης</li> <li>• Κανάλια, πηγές, στρατηγικές</li> <li>• Εμπιστοσύνη και δυσπιστία προς τις επιστημονικές πηγές</li> </ul>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύντομη παρουσίαση ΡΡ</li> <li>2. Πώς να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε την υπάρχουσα γνώση που βασίζεται στην επιστήμη – μαθαίνοντας από τη δική σας</li> </ol>	<b>Πριν από την εκπαίδευση</b> - ατομική προετοιμασία μιας εμπνευσμένης πρακτικής από τη χώρα του κάθε συμμετέχοντα - άσκηση “Επιστήμονας Blogger”, ο επικεφαλής της γνώμης και οι

	<p>εμπειρία και εμπνευσμένες πρακτικές</p>	<p>επιστημονικές «πηγές» του</p> <p><b>Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης:</b> Ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές και ατομικές εργασίες.</p>
--	--	--

### Άσκηση 'Επιστήμονας Blogger'

Στόχος είναι η ατομική προετοιμασία μιας εμπνευσμένης πρακτικής από τη χώρα του συμμετέχοντα – άσκηση «Science blogger», opinion leader και οι επιστημονικές του «πηγές»

1. Βρείτε έναν επιστημονικό blogger στη χώρα σας
2. Περιγράψτε εν συντομία το blog του/της - πώς μοιάζει; ποσάρει συχνά περιγραφές; οι περιγραφές απεικονίζονται με φωτογραφίες; κινηματογράφος?
3. Βρείτε τις πηγές που παραθέτει. Είναι αυτές επιστημονικές πηγές; Γιατί πιστεύετε ότι επικαλείται αυτές τις πηγές;

Ατομική παρουσίαση των αποτελεσμάτων και συζήτηση - Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για τον τρόπο αναζήτησης επιστημονικών πηγών για εκπαίδευση

Πόσο νερό χρειάζεται να πίνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας;

- <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-water-should-you-drink><https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
- [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/piiS2214-109x\(20\)30368-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/piiS2214-109x(20)30368-5/fulltext)

Ποια είναι η προτιμώμενη διάρκεια ύπνου την ημέρα;

- <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-sleep-do-we-really-need>
- <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>
- <https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationships/get-enough-sleep>

Αν το πρωινό προτείνεται;

- <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/should-i-eat-breakfast-weight-gain-loss-metabolism-a6874601.html>



- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X17300045>
- <https://time.com/5516364/is-eating-breakfast-healthy/>



Μάθημα 4	Τίτλος: Εμπλοκή στην επαγγελματική μάθηση	Διάρκεια: 60 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p><b>Εμπλοκή στην επαγγελματική μάθηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οφέλη από την επαγγελματική εξέλιξη</li> <li>• Επαγγελματική και μη επαγγελματική σταδιοδρομία (κοινότητα, εθελοντισμός)</li> <li>• Αυτο-κίνητρο</li> </ul> <p><b>Περίληψη της ημέρας</b> <b>Ώρα για “Q &amp; A” (= Ερωτήσεις και Απαντήσεις)</b></p>			<p>Γιατί αξίζει να εξελιχθείς επαγγελματικά; Πώς καταλαβαίνετε μια επαγγελματική σταδιοδρομία; Πώς μπορείτε να ολοκληρώσετε την καριέρα σας; Δουλεύοντας για την κοινωνία, την τοπική κοινωνία, μέσω του εθελοντισμού; Κατευθυνόμενη συζήτηση (προς: ενίσχυση των κοινωνικών, συναισθηματικών και μαθησιακών αποτελεσμάτων)</p> <p>Πώς να χτίσετε αυτο-κίνητρο. Βιβλίο Επιτυχιών – ατομική άσκηση</p>	<p><b>Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης:</b> Ενεργή συμμετοχή σε ομάδες εργασίας αλλά και ατομικά.</p>

#### Οφέλη από την επαγγελματική εξέλιξη

Γιατί αξίζει να εξελιχθείς επαγγελματικά;  
Πώς καταλαβαίνετε μια επαγγελματική σταδιοδρομία; Πώς μπορείς να ολοκληρώσεις την καριέρα σου; Δουλεύοντας για την κοινωνία, την τοπική κοινωνία, μέσω του εθελοντισμού;  
Κατευθυνόμενη συζήτηση (προς: ενίσχυση των κοινωνικών, συναισθηματικών και μαθησιακών αποτελεσμάτων)

Γιατί αξίζει να εξελιχθείς επαγγελματικά;  
Πώς καταλαβαίνετε μια επαγγελματική σταδιοδρομία; Πώς μπορείς να ολοκληρώσεις την καριέρα σου; Δουλεύοντας για την κοινωνία, την τοπική κοινωνία, μέσω του εθελοντισμού;  
Κατευθυνόμενη συζήτηση (προς: ενίσχυση των κοινωνικών, συναισθηματικών και μαθησιακών αποτελεσμάτων)

#### βιβλίο επιτυχιών

1. αναπτύξτε το δικό σας βιβλίο επιτυχίας
2. αναφέρετε μερικές από τις επαγγελματικές και προσωπικές σας επιτυχίες
3. επιλέξτε ένα επαγγελματικό και ένα προσωπικό θέμα
4. περιγράψτε το καθένα από αυτά - γιατί πιστεύετε ότι είναι επιτυχία; πώς συνέβη; Τι συνετέλεσε σε αυτό; Ποιο ήταν το κίνητρό σας για αυτές τις ενέργειες;



### [Ενότητα 3] Καινοτόμες Δραστηριότητες για την Αύξηση του Κινήτρου - ENOROS

	6.3 Διαδραστική Δραστηριότητα
<b>Στόχοι</b>	<p>Στόχος αυτής της ενότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενισχύστε τα κίνητρα των συμμετεχόντων μέσω μιας σειράς καινοτόμων δραστηριοτήτων που προάγουν την ευεξία και την ευημερία σε ένα ιδανικό περιβάλλον μάθησης</li> <li>• Προωθήστε πρακτικές ευημερίας</li> <li>• Αυξήστε την προθυμία των ενηλίκων εκπαιδευομένων να συμμετάσχουν</li> <li>• Διατηρήστε το ενδιαφέρον των εκπαιδευτών</li> <li>• Πείστε τους εκπαιδευτές να χρησιμοποιήσουν αυτές τις μεθόδους στο εργασιακό τους περιβάλλον</li> </ul>
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να συζητήσει, με βάση τις πραγματικές γνώσεις, τη σημασία του ρόλου της ευημερίας σε ένα μαθησιακό περιβάλλον</li> <li>• Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να επικοινωνήσει ιδέες και να θέσει προσδοκίες και στόχους μέσα σε ένα μαθησιακό περιβάλλον</li> <li>• Ο ασκούμενος μπορεί να συζητήσει τον ρόλο της ευημερίας στην επαγγελματική ζωή και στις ασκήσεις ενσυνειδητότητας</li> <li>• Ο εκπαιδευόμενος ξέρει πώς να εντοπίζει τα προσωπικά του δυνατά και αδύνατα σημεία και να τα χρησιμοποιεί για να θέσει στόχους και να αναπτύξει ένα σχέδιο μάθησης</li> </ul>
<b>Μέθοδοι διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μη-Τυπική Κατάρτιση</li> <li>• Ατομική εργασία (ανάγνωση υλικού πριν από την εκπαίδευση)</li> <li>• Zip Zap Boing Energizer ως ένας τρόπος να γνωριστούμε</li> <li>• Καταιγισμός ιδεών και συζητήσεις</li> <li>• Διαδραστικές δραστηριότητες</li> <li>• Συνομιλίες</li> <li>• Ομαδική δουλειά</li> <li>• Παρουσιάσεις (που έγιναν από μαθητές)</li> <li>• Συζήτηση</li> <li>• Δραστηριότητα γρήγορης κίνησης</li> <li>• Φύλλο εργασίας για το σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης</li> </ul>
<b>Εκπαιδευτικό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απαιτούνται φορητοί υπολογιστές για την ομάδα (είτε ένας ανά ομάδα είτε περισσότεροι)</li> <li>• Πίνακας με χαρτί, χρωματιστούς μαρκαδόρους,</li> <li>• Διαφορετικά χρώματα post-it.</li> <li>• Καρέκλες</li> <li>• Ένα φύλλο εργασίας προσωπικής ανάπτυξης, για κάθε έναν από τους συμμετέχοντες</li> </ul>
<b>Διαδικτυακό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners">https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners</a></li> <li>• <a href="https://www.bookwidgets.com/blog/2018/06/20-interactive-teaching-activities-for-in-the-interactive-classroom">https://www.bookwidgets.com/blog/2018/06/20-interactive-teaching-activities-for-in-the-interactive-classroom</a></li> <li>• <a href="https://positivepsychology.com/motivation-education/">https://positivepsychology.com/motivation-education/</a></li> </ul>

[Ενότητα 3] Καινοτόμες Δραστηριότητες για την Αύξηση του Κινήτρου - ENOROS

<p><b>Μέθοδοι/κριτήρια αξιολόγησης</b></p>	<p>Τα κριτήρια που θα χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση θα είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλο το υλικό έχει διαβαστεί και οι ερωτήσεις σχετικά με αυτό έχουν απαντηθεί.</li> <li>• Εκτέλεση και παρουσίαση ανεξάρτητων εργασιών.</li> <li>• Ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες στην τάξη και ομαδική εργασία.</li> <li>• Παρουσιάσεις ομαδικής εργασίας.</li> </ul>
<p><b>Αυτο-έλεγχος πριν την εκπαίδευση</b></p>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το θέμα της ενότητας που ελέγχουν τις προσδοκίες και τη γενική κατανόηση του συμμετέχοντα. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (4 πιθανές απαντήσεις) ή ερωτήσεις σωστού/λάθους.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δεν χρειάζεται κίνητρο για να πετύχω τον στόχο μου. Το να φτάσω στους στόχους μου είναι απλώς θέμα τύχης. ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>2. Το επίπεδο κινήτρων μου αυξάνεται καθώς πλησιάζω για να πετύχω τον στόχο μου. ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>3. Τα ερωτηματολόγια και τα σχέδια προσανατολισμού στόχου μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικές παρακίνησης. ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>4. Τίποτα δεν μπορεί να σταματήσει ή να μειώσει το κίνητρό μου. ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>5. Η κατανόηση των κινήτρων των μαθητών και των δασκάλων και η ανάπτυξη στρατηγικών για την ενίσχυση των κινήτρων για τους μαθητές σε όλα τα επίπεδα απόδοσης είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική διδασκαλία. ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> </ol>
<p><b>Αυτο-έλεγχος μετά την εκπαίδευση</b></p>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το συγκεκριμένο περιεχόμενο της ενότητας που ελέγχουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων μετά την ολοκλήρωση της ενότητας. (Σωστή είναι η απάντηση με τους έντονους χαρακτήρες)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υπάρχουν μέθοδοι που μπορώ να χρησιμοποιήσω για να ξεπεράσω εμπόδια που περιορίζουν τα καθημερινά μου κίνητρα; ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>2. Μια ασήμαντη αλλαγή των καθημερινών μου συνθηκών μπορεί να αυξήσει αποτελεσματικά τα προσωπικά μου κίνητρα; ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>3. Χρειάζομαι απτές υπενθυμίσεις για να παραμείνω παρακινημένος; ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>4. Μπορούν οι άνθρωποι γύρω μου να με υποστηρίξουν ψυχικά και ψυχολογικά ή να εμπιστευόμαι τη βοήθεια μόνο από εξειδικευμένους επαγγελματίες; ΣΩΣΤΟ ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></li> <li>5. Το ακαδημαϊκό κίνητρο συζητείται ως προς την αυτό-αποτελεσματικότητα, τις κρίσεις ενός ατόμου για τις ικανότητές του/της να εκτελεί συγκεκριμένες ενέργειες.</li> </ol>

[Ενότητα 3] Καινοτόμες Δραστηριότητες για την Αύξηση του Κινήτρου - ENOROS

	ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ
Περιγραφή του δωματίου	<p>Ελέγξτε πριν την εκπαίδευση ότι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βεβαιωθείτε ότι στην αίθουσα η θερμοκρασία είναι καλή πριν από την έναρξη του μαθήματος</li> <li>• Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός και τα έπιπλα έχουν διαμορφωθεί ώστε να ταιριάζουν στις μαθησιακές ανάγκες της εκπαιδευτικής συνεδρίας και</li> <li>• Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε τους εξωτερικούς περισπασμούς, όπως ο θόρυβος που προέρχεται από έξω από την τάξη.</li> </ul> <p>Άνετο, μεγάλο, με φυσικό φως, το οποίο περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητά/φορητά τραπέζια (να μπορούν εύκολα να μετακινηθούν για ομαδική εργασία)</li> <li>• Άνετες καρέκλες</li> <li>• Υπολογιστής και ηχεία</li> <li>• Προβολέας δεδομένων</li> </ul>
Πηγές	<p>Kimmel, S., Gaylor, K., &amp; Hayes, J. (2014, Οκτώβριος). Διαφορές ηλικίας μεταξύ ενηλίκων μαθητών: Κίνητρα και εμπόδια στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. In <i>Proceedings of the 2014 Institute for Behavioral and Applied Management Conference</i> (pp. 20-23).</p> <p>Cross, K. P. (1981). Οι ενήλικες ως εκπαιδευόμενοι. Αύξηση της συμμετοχής και διευκόλυνση της μάθησης.</p> <p>Sogunro, O. A. (2015). Παράγοντες κινήτρων για ενήλικες μαθητές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. <i>International Journal of Higher Education</i>, 4(1), 22-37.</p> <p>O'Neill, S., &amp; Thomson, M. M. (2013). Υποστήριξη της ακαδημαϊκής επιμονής σε ενήλικες μαθητές με χαμηλή ειδικευση. <i>Support for Learning</i>, 28(4), 162-172.</p> <p>Shoshani, A., &amp; Eldor, L. (2016). Η άτυπη μάθηση των εκπαιδευτικών: Μαθησιακό κλίμα, εργασιακή ικανοποίηση και κίνητρα και ευημερία δασκάλων και μαθητών. <i>International Journal of Educational Research</i>, 79, 52-63.</p> <p>Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., &amp; Koestner, R. (2006). Οι διαφορικές επιδράσεις του εγγενούς και αναγνωρισμένου κινήτρου στην ευημερία και την απόδοση: προοπτικές, πειραματικές και σιωπηρές προσεγγίσεις στη θεωρία του αυτοκαθορισμού. <i>Journal of personality and social psychology</i>, 91(4), 750.</p> <p>Lyubomirsky, S., &amp; Layous, K. (2013). Πώς οι απλές θετικές δραστηριότητες αυξάνουν την ευημερία; <i>Current directions in psychological science</i>, 22(1), 57-62.</p> <p>Mäkelä, T., Kankaanranta, M., &amp; Gallagher, C. (2014, Οκτώβριος). Συμμετοχή των μαθητών στον επανασχεδιασμό περιβαλλόντων μάθησης που ευνοούν τη μάθηση και την ευημερία. In <i>Proceedings of the Annual Architectural Research Symposium in Finland</i> (pp. 268-282).</p> <p>Sanacore, J. (2008). Μετατρέποντας τους διστακτικούς μαθητές σε εμπνευσμένους μαθητές. <i>The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas</i>, 82(1), 40-44.</p>

Μάθημα 1	Τίτλος: Κοινωνικές και ψυχολογικές πτυχές που διασφαλίζουν το μαθησιακό περιβάλλον	Διάρκεια: 60 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Χωρίστε την ομάδα σας σε ζευγάρια, με τον έναν συνεργάτη να έχει τον ρόλο του ομιλητή και τον άλλον τον ρόλο του ακροατή. Και βεβαιωθείτε ότι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν αναλύοντας και συζητώντας αντίστοιχα τα ακόλουθα τρία θέματα.</p> <p><i>Δραστηριότητα 1</i></p> <p>1. Καθορισμός ψυχολογικού περιβάλλοντος μάθησης.</p> <p><i>Δραστηριότητα 2</i></p> <p>Τι συνιστά ένα αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης; Πώς να το δημιουργήσετε και ποια στοιχεία χρειάζεται για να είναι αποτελεσματικό. Φυσικές και Ψυχοκοινωνικές Όψεις του Μαθησιακού Περιβάλλοντος. Συζήτηση μεταξύ ομάδων 4-5 μαθητών.</p> <p>1. Καθορισμός κοινωνικού περιβάλλοντος μάθησης.</p> <p>Το κοινωνικό περιβάλλον μάθησης αποτελείται από τις αντιλήψεις των μαθητών για το πώς ενθαρρύνονται να αλληλεπιδρούν και να σχετίζονται με άλλους (π.χ. συμμαθητές, δάσκαλος) και περιλαμβάνει τις διαστάσεις: (1) υποστήριξη του δασκάλου, (2) προώθηση του αμοιβαίου σεβασμού, (3) προώθηση της αλληλεπίδρασης που σχετίζεται με τις εργασίες του μαθητή και (4) προώθηση της εμπιστοσύνης και της επικοινωνίας.</p> <p><i>Δραστηριότητα 3</i></p> <p>1.3 Δημιουργία αποτελεσματικού μαθησιακού περιβάλλοντος.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκεφτούν το αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης σύμφωνα με τα πρότυπά τους και να το καταγράψουν</p> <p><i>Δραστηριότητα 4</i></p> <p>Χρησιμοποιήστε μια ενεργητική δραστηριότητα για να διατηρήσετε τα κίνητρα των συμμετεχόντων (<a href="https://www.sessionlab.com/library/energiser">https://www.sessionlab.com/library/energiser</a>)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να καθορίσουν το προσωπικό τους περιβάλλον μάθησης δημιουργίας.</li> <li>● Η σύλληψη της ευημερίας με τρόπο που να είναι συναφής και μετρήσιμη ξεκινά με την εξέταση του τι χρειάζονται οι άνθρωποι για να ευδοκμήσουν στη ζωή τους.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Εξοικείωση με την έννοια του μαθησιακού περιβάλλοντος, αναζήτηση ορισμών.</li> <li>● Οι προσδοκίες των συμμετεχόντων από την ημέρα – χρησιμοποιώντας post-its.</li> <li>● Ζητήστε τους να μοιραστούν το επίπεδο των κινήτρων τους για να συμμετάσχουν στην 3η ημέρα.</li> </ul>
Μάθημα 2	Τίτλος Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας χωρίς	Διάρκεια: 40 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια

	αποκλεισμούς και με ευημερία		
<p><i>Δραστηριότητα 1</i></p> <p>2.1 Μέθοδοι για τη βελτίωση της ευημερίας των μαθητών.</p> <p>Δραστηριότητα για την επικοινωνία χρησιμοποιώντας λέξεις και χειρονομίες για να εκφράσουν και να δείξουν με κινήσεις πόση ευημερία νιώθουν.</p> <p>Χρησιμοποιήστε μια άσκηση υποκριτικής για να προωθήσετε τρόπους επικοινωνίας με χειρονομίες  <a href="https://www.theatrefolk.com/blog/nonverbal-communication-exercises/">(https://www.theatrefolk.com/blog/nonverbal-communication-exercises/)</a></p> <p><i>Η δέσμευση και η ευημερία είναι άκρως αμοιβαίες, καθένα από τα οποία επηρεάζει τη μελλοντική κατάσταση του άλλου. Και για να προετοιμάσετε τους μαθητές για μια ζωή ακμάζουσας ευημερίας, είναι σημαντικό να διδάσκετε τους μαθητές ολιστικά - δίνοντας πληροφορίες για το τι συμβάλλει στην ποιοτική ευημερία.</i></p> <p><i>Δραστηριότητα 2</i></p> <p>2.2 Διαδραστική δραστηριότητα για το ρόλο του εκπαιδευτή.</p> <p>Διαδραστική δραστηριότητα σε ομάδες των 4 ατόμων η καθεμία σχετικά με το πώς να βελτιώσετε την ευημερία του εκπαιδευόμενου μέσω διαφορετικών μεθόδων και την πρακτική εφαρμογή τους.</p> <p>Συζητήσεις. Αφήστε χρόνο να σκεφτούν και να βασιστούν στις δικές τους προσωπικές μεθόδους για την παρακίνηση των μαθητών.</p> <p><i>Ο ρόλος του εκπαιδευτή έχει εξελιχθεί τις τελευταίες δεκαετίες. Είναι καιρός οι επαγγελματίες της μάθησης και της ανάπτυξης να αγκαλιάσουν αυτήν την εξέλιξη και να αρχίσουν να αλλάζουν τον τρόπο που σχεδιάζουν και παρέχουν εκπαίδευση. και αποδέχονται τους ρόλους τους σε διάφορους τομείς του οργανισμού.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Να ενισχύσει τη σημασία που μπορεί να έχει η ευημερία στους μαθητές και τον αντίκτυπό της στις ήπιες δεξιότητές τους.</li> <li>● Για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την εξέλιξη του ρόλου του εκπαιδευτή στη σημερινή επιχείρηση, καθώς ο κόσμος συνεχίζει με γοργούς ρυθμούς και είναι κάτι που όλοι πρέπει να κατανοήσουν.</li> </ul>	<p>Εισαγωγή στην ποικιλία των μεθόδων που μπορούν να βελτιώσουν την ευεξία του μαθητή.</p>



Μάθημα 3	Τίτλος: Υποστήριξη της μαθησιακής/διδακτικής διαδικασίας και της αυτο-ανάπτυξης των ενηλίκων	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p><b>Δραστηριότητα 1</b> 3.1 Δημιουργία μαθησιακής διαδικασίας χωρίς αποκλεισμούς. 3.1 Θεωρία PPT <i>Εντοπισμός τρόπων παροχής υποστήριξης σε ενήλικες. Εξοικείωση των εκπαιδευτών με την προσωπική τους αυτο-ανάπτυξη μέσω της παρουσίασης σε αυτούς θεωρίας σχετικά με το γιατί είναι σημαντικό να κατανοήσουν πρώτα τον εαυτό τους και μετά να μεταδώσουν το αίσθημα της αυτοκατανόησης στους ενήλικες μαθητές.</i></p> <p><b>Δραστηριότητα 2</b> 3.2 Ενίσχυση της αυτο-ανάπτυξης των ενηλίκων. 3.2. Συζήτηση για την αυτο-ανάπτυξη των ενηλίκων.</p> <p><i>Η ιδέα της εκπλήρωσης των δυνατοτήτων κάθε μαθητή... βοηθάει στον επαναπροσανατολισμό της σκέψης μας για μια απλή αλήθεια: Όταν πρόκειται για την εκπαίδευση, η μεγάλη εικόνα καθορίζεται πραγματικά από τη μικρή εικόνα -- τι είναι καλύτερο για κάθε μαθητή ξεχωριστά.</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Να ενισχύσει την ανταλλαγή ιδεών και την υποστήριξη μοιράζοντας τις προσδοκίες και τις ανάγκες τους παρέχοντας παράλληλα υποστήριξη στους μαθητές.</li> <li>● Να αναγνωρίσουν ότι και άλλοι εκπαιδευτές μπορεί να αισθάνονται το ίδιο για μια κατάσταση θα τους πείσει να ανοιχτούν και να μοιραστούν με την ομάδα τις ανησυχίες τους.</li> </ul>	

Μάθημα 4	Τίτλος: Σχεδιασμός καριέρας και αυτοεκπλήρωσης	Διάρκεια 190 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p><b>Δραστηριότητα 1</b> 4.1 Αυτοαντίληψη και αυτογνωσία. 4.1 Θεωρία PPT για την αυτ-αντίληψη και την αυτογνωσία. Εισαγάγετε την έννοια της ενδοσκόπησης για να εξετάσετε τα αισθήματα και τα συναισθήματα.</p> <p><i>Όταν οι μαθητές περνούν καλά στο μαθησιακό τους περιβάλλον, θα έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να έρχονται στην τάξη κάθε μέρα για να συμμετέχουν συνεχώς σε όποιες άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες έχετε να τους προσφέρετε. Αυτό που είναι ενδιαφέρον να επισημανθεί είναι ότι για να γίνει αυτό χρειάζεται άκρως προσωπική αυτογνωσία.</i></p> <p><b>Δραστηριότητα 2</b> 4.2 Διαδραστική δραστηριότητα για ένα επιτυχημένο σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Για να καταλάβετε πώς τα πάνε στην προσωπική τους ευημερία: ευδοκιμούν, αγωνίζονται ή υποφέρουν; Πώς είναι οι σχέσεις τους με τους φίλους, την οικογένεια και την ευρύτερη πανεπιστημιούπολη; Πώς είναι οικονομικά; Τι θα λέγατε για το σχολείο και τη μελλοντική τους καριέρα; Πώς παραμένουν σωματικά υγιείς;</li> </ul>	<p>Δίνεται σε κάθε συμμετέχοντα φύλλο εργασίας Διαδραστική Δραστηριότητα - Άσκηση 2</p>

<p>4.2 Διαδραστική Δραστηριότητα σε ομάδα 4 εκπαιδευτών στην οποία θα δημιουργήσουν το δικό τους προσωπικό σχέδιο ανάπτυξης και μελλοντικούς στόχους τους.</p> <p><i>Η αυτοαντίληψη είναι η ικανότητα να κατανοείς τον εαυτό σου και να γνωρίζεις συνειδητά την προσωπικότητα, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τις ανάγκες σου στη ζωή. Η αυτο-αντίληψη μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε σημαντικές επιλογές, να διατηρήσετε μια θετική στάση και να έχετε υγιεινές συνήθειες. Εκείνοι που αγωνίζονται σε τομείς αυτογνωσίας μπορεί να κάνουν κακές επιλογές, να έχουν κακές συνήθειες και να μην προοδεύουν στη ζωή τους, επομένως είναι εξαιρετικά σημαντικό να εργαστούν σε αυτές τις πτυχές κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντοπίσουν τρόπους για να προωθήσουν τη δική τους ευημερία σε έναν χώρο εργασίας.</li> </ul>	
<p><b>Μάθημα 5</b></p>	<p><b>Τίτλος:</b> Ανάληψη ευθύνης στη μαθησιακή διαδικασία.</p>	<p><b>Διάρκεια:</b> 20 λεπτά</p>	<p><b>Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα</b></p>	<p><b>Πρόσθετα σχόλια</b></p>
<p>Περιγράψτε εδώ τις δραστηριότητές σας:</p> <p><b>Δραστηριότητα 1</b></p> <p>5.1 Γιατί είναι σημαντικό να αναλαμβάνετε ευθύνες κατά τη μαθησιακή διαδικασία.</p> <p>5.1 Η Θεωρία PPT σχετικά με την ανάληψη ευθύνης της δικής μου μάθησης, πώς μπορώ να υποστηρίξω τον εαυτό μου κατά τη μαθησιακή διαδικασία και ποια είναι τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις μου σε ένα τέτοιο περιβάλλον.</p> <p>Σε ένα περιβάλλον όπου ο καθένας θα είναι απόλυτα υπεύθυνος για τη δική του επιτυχία, ο καθένας θα πρέπει να είναι ικανός να διαχειρίζεται τη ζωή του, να ορίζει τη δουλειά του, να μοιράζει ενέργεια και να αποκτά τη γνώση και τις απαραίτητες ικανότητες για το επόμενο έργο. Ο καθορισμός στόχων, η λήψη αποφάσεων και η ιεράρχηση των καθηκόντων θα είναι θεμελιώδεις δεξιότητες σε αυτή τη νέα οικονομία.</p> <p><b>Δραστηριότητα 2</b></p> <p>5.2 Προσδιορίστε πρακτικούς τρόπους προώθησης της ενσυνειδητότητας (δηλαδή, ασκήσεις ενσυνειδητότητας, δραστηριότητες χαλάρωσης, γιόγκα) σε ένα μαθησιακό περιβάλλον. Συζητήστε τα οφέλη.</p> <p>Επιλέξτε μια άσκηση ενσυνειδητότητας και εξασκήστε την με την ομάδα (<a href="https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356">https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356</a>)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μάθετε πώς να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τη δική σας μάθηση γιατί διευκολύνει τον εντοπισμό των δυνατών σας σημείων και των αδυναμιών σας.</li> <li>• Αφού εντοπιστούν αυτά, μπορείτε να εργαστείτε σε ένα σχέδιο μάθησης που εστιάζει στους τομείς στους οποίους χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια, αυξάνοντας την ταχύτητα της μάθησής σας και χτίζοντας τις δεξιότητές σας.</li> </ul>	

## [Ενότητα 4] Αρμονία εκπαιδευτικών παραγόντων και μεταξύ αυτών - PRISM

<b>Θέματα</b>	<p><b>1. Σύστημα επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτικών παραγόντων</b></p> <p>1.1 Ορισμός συστήματος επικοινωνίας WELLNESS</p> <p>1.2 Συγκεκριμένες ενέργειες για επικοινωνία χωρίς να πέσουμε σε παρεξήγηση.</p> <p><b>2. Αποτελεσματική συνεργασία στο χώρο εργασίας</b></p> <p>2.1 Προετοιμασία του εδάφους για αποτελεσματική συνεργασία</p> <p>2.2 Πώς να ξεπεράσετε τις παρεξηγήσεις/αποτυχίες</p> <p>2.3 Προσφέρετε εποικοδομητική κριτική με στοχαστικό τρόπο.</p> <p><b>3. Προσέγγιση ευεξίας για τη διατήρηση βιώσιμων και θετικών σχέσεων.</b></p> <p>3.1 Βέλτιστες πρακτικές για τη διατήρηση βιώσιμων σχέσεων</p> <p>3.2 Προώθηση τρόπου ζωής αλληλεγγύης και θετικών επιλογών</p>
<b>Στόχοι</b>	<p>Οι στόχοι αυτής της ενότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των εκπαιδευτικών φορέων</li> <li>• Ενίσχυση της συνεργασίας στο χώρο εργασίας</li> <li>• Διατήρηση βιώσιμων και θετικών σχέσεων με τους συναδέλφους</li> <li>• Προώθηση τρόπους ζωής ευημερίας και θετικές επιλογές</li> </ul>
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να δημιουργεί και να υποστηρίζει αποτελεσματική επικοινωνία με άλλους εκπαιδευτικούς παράγοντες.</li> <li>• Ο εκπαιδευόμενος θα μπορεί να συνεργάζεται καλύτερα αποφεύγοντας παρεξηγήσεις.</li> <li>• Ο ασκούμενος θα είναι σε θέση να ενισχύσει τη συνεργασία στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Ο ασκούμενος θα μπορεί να διατηρεί βιώσιμες και θετικές σχέσεις με τους συναδέλφους του</li> <li>• Ο ασκούμενος θα μπορεί να προωθεί τρόπους ζωής ευημερίας και θετικές επιλογές ακόμη και πέρα από τον χώρο εργασίας</li> </ul>
<b>Μέθοδοι Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μη τυπική μάθηση</li> <li>• Διαδραστική συνεδρία</li> <li>• Μελέτη περίπτωσης</li> <li>• Ομαδική δουλειά</li> </ul>
<b>Εκπαιδευτικό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό, μολύβια, χρώματα, φύλλα A4, post it</li> <li>• Ψαλίδι, κόλλα</li> <li>• Πίνακας με χαρτί, καρτέλες</li> <li>• Κάρτες (ειδικές για δραστηριότητες)</li> </ul>
<b>Διαδικτυακό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://positivepsychology.com">https://positivepsychology.com</a></li> <li>• <a href="https://epale.ec.europa.eu">https://epale.ec.europa.eu</a></li> <li>• <a href="#">Thematic Working Group on Quality in Adult Learning</a></li> </ul>
<b>Μέθοδοι/κριτήρια αξιολόγησης</b>	<p>Τα κριτήρια που θα χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση θα είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλο το υλικό έχει διαβαστεί και οι ερωτήσεις σχετικά με αυτό έχουν απαντηθεί.</li> <li>• Εκτέλεση και παρουσίαση ανεξάρτητων εργασιών.</li> <li>• Ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες στην τάξη και ομαδική εργασία.</li> <li>• Παρουσιάσεις ομαδικής εργασίας.</li> </ul>

[Ενότητα 4] **Αρμονία εκπαιδευτικών παραγόντων και μεταξύ αυτών - PRISM**

<p><b>Αυτο-έλεγχος πριν την εκπαίδευση</b></p>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το θέμα της ενότητας που ελέγχουν τις προσδοκίες και τη γενική κατανόηση του συμμετέχοντα. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (4 πιθανές απαντήσεις) ή ερωτήσεις σωστού/λάθους.</p> <p>1. Παρακαλώ επιλέξτε την πιο συνηθισμένη αιτία παρεξήγησης στην εργασία: Πολλαπλές επιλογές, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία - <b>Ισχυρή ηγεσία - Αντίθεση με βάση την προσωπικότητα - Δημιουργική ιδέα - Κακή ακρόαση. (Σωστή είναι η απάντηση με τους έντονους χαρακτήρες)</b></p> <p>2. Η οργανωτική σύγκρουση ή η παρεξήγηση στο χώρο εργασίας είναι μια κατάσταση διαφωνίας που προκαλείται από την πραγματική ή αντιληπτή αντίθεση αναγκών, αξιών και συμφερόντων μεταξύ των ανθρώπων που εργάζονται μαζί. <b>ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ</b></p> <p>3. Παρακαλώ επιλέξτε τις αρνητικές επιπτώσεις που προκαλούνται από την κακή αρμονία μεταξύ των εκπαιδευτικών φορέων: Πολλαπλή επιλογή, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία - <b>Παρέμβαση στην ενσυναίσθηση - πόνος στο στομάχι - Εμπόδιο στην εξερεύνηση περισσότερων εναλλακτικών - Καθυστερήστε τις αποφάσεις.</b></p> <p>4. Ο τρόπος ζωής και οι θετικές επιλογές θα μπορούσαν να αποτελέσουν έναυσμα για θετικά αποτελέσματα στις ομαδικές εργασιακές σχέσεις. <b>ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ</b></p> <p>5. Τι είναι το EPAL/Electronic Platform for Adult Learning in Europe (=Ηλεκτρονική Πλατφόρμα για την Εκπαίδευση Ενηλίκων στην Ευρώπη): Πολλαπλή επιλογή, μπορείτε να επιλέξετε μόνο μία επιλογή: <b>Ηλεκτρονική πλατφόρμα για την εκπαίδευση ενηλίκων στην Ευρώπη - Extreme Path and Logical Emotions - Η ευρωπαϊκή πλατφόρμα για τη νεολαία.</b></p>
<p><b>Αυτο-έλεγχος μετά την εκπαίδευση</b></p>	<p>5 ερωτήσεις που συνδέονται με το συγκεκριμένο περιεχόμενο της ενότητας που ελέγχουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων μετά την ολοκλήρωση της ενότητας. <b>(Σωστή είναι η απάντηση με τους έντονους χαρακτήρες)</b></p> <p>1. Επιλέξτε τις κύριες πτυχές της επικοινωνίας: Πολλαπλή επιλογή, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία - <b>Φυσική, Γλωσσική, Γνωστική, Συμπεριφορική (Σωστή είναι η απάντηση με τους έντονους χαρακτήρες)</b></p> <p>2. Ένας από τους μεγαλύτερους ανασταλτικούς παράγοντες για την ποιοτική επικοινωνία στο χώρο εργασίας είναι τα σήματα που δεν γίνονται κατανοητά και τα βιαστικά συμπεράσματα. <b>ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ</b></p> <p>3. Είναι σημαντικό να κάνετε σωματική άσκηση νωρίς το πρωί για να βελτιώσετε τις ακουστικές σας δεξιότητες. <b>ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ</b></p>

**[Ενότητα 4] Αρμονία εκπαιδευτικών παραγόντων και μεταξύ αυτών - PRISM**

	<p>4. Είναι σημαντικό να κάνετε εποικοδομητική κριτική με στοχαστικό τρόπο για να αυξήσετε την αμοιβαία κατανόηση στην εργασία. <b>ΣΩΣΤΟ</b> ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></p> <p>5. Η αποτελεσματική επικοινωνία στο χώρο εργασίας είναι το κλειδί για τη δημιουργία ισχυρών σχέσεων και την πραγματοποίηση σημαντικών έργων. <b>ΣΩΣΤΟ</b> ή <b>ΛΑΘΟΣ</b></p>
<p><b>Πηγές</b></p>	<p>Cedefop (2011) Έγγραφο Νο. 11. Δια βίου καθοδήγηση σε όλη την Ευρώπη: επανεξέταση της προόδου της πολιτικής και των μελλοντικών προοπτικών <a href="http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6111_en.pdf">http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6111_en.pdf</a></p> <p>Cedefop (2012) Έγγραφο Νο 16. Τάσεις στην πολιτική Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK/VET) στην Ευρώπη 2010-12. Πρόοδος προς το ανακινωθέν της Μπριζ. <a href="http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6116_en.pdf">http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6116_en.pdf</a></p> <p>Σύσταση του Συμβουλίου της 20ης Δεκεμβρίου 2012 σχετικά με την επικύρωση της μη-τυπικής και άτυπης μάθησης. (2012/C 398/01). <a href="http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2012:398:0001:0005:EN:PDF">http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2012:398:0001:0005:EN:PDF</a></p> <p>Ψήφισμα του Συμβουλίου σχετικά με μια ανανεωμένη Ευρωπαϊκή ατζέντα για την εκπαίδευση ενηλίκων. (2011/C 372/01). <a href="http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:372:0001:0006:EN:PDF">http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:372:0001:0006:EN:PDF</a></p>

Μάθημα 1	Τίτλος: Βασικές δεξιότητες επικοινωνίας	Διάρκεια: 60 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητα 1= η πρώτη δραστηριότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός πλαισίου για την κατανόηση της επικοινωνίας. Οι κύριες πτυχές της επικοινωνίας θα αντιμετωπίζονται όπως η Φυσική, Γλωσσική, Γνωστική, Κοινωνική και Συναισθηματική επικοινωνία. Οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν δοκιμάζοντας κάθε πτυχή της επικοινωνίας στην ομαδική εργασία.</p> <p>Δραστηριότητα 2= «Μαντέψτε το συναίσθημα» Χωρίστε την ομάδα σε δύο ομάδες. Τοποθετήστε σε ένα τραπέζι (ή βάλτε σε ένα κουτί) ένα πακέτο με κάρτες, καθεμία από τις οποίες υπάρχει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα από την Ομάδα Α να πάρει την επάνω κάρτα από το τραπέζι και να υποδυθεί (παντομίμα) το συναίσθημα για την ομάδα του/της. Αυτό πρέπει να γίνει σε ένα καθορισμένο χρονικό όριο (όπως ένα ή δύο λεπτά). Αν μαντέψει το συναίσθημα σωστά η ομάδα Α, λαμβάνει δέκα βαθμούς. Τώρα ζητήστε από έναν συμμετέχοντα από την ομάδα Β να υποδυθεί ένα συναίσθημα. Οι πόντοι απονομής θα πηγαίνουν κατά περίπτωση. Οι ομάδες να παίζουν εναλλάξ για περισσότερες ευκαιρίες για παντομίμα. Μετά από 20 έως 30 λεπτά υποκριτικής και μαντεψιάς, ανακοινώστε τον χρόνο και τη νικήτρια ομάδα με βάση το σύνολο των πόντων της.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων για τους συμμετέχοντες σχετικά με το καλό πλαίσιο για την κατανόηση της επικοινωνίας.</li> <li>• Για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν περισσότερη ενσυναίσθηση, εξετάστε άλλες προοπτικές, αναπτύξτε τις επικοινωνιακές και διαπραγματευτικές τους δεξιότητες.</li> </ul>	

Μάθημα 2	Τίτλος: Ενεργητική ακρόαση	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητα 1= Χωρίστε την ομάδα σας σε ζευγάρια, με τον έναν συνεργάτη να έχει τον ρόλο του ομιλητή και τον άλλον τον ρόλο του ακροατή. Η δουλειά του ομιλητή είναι να περιγράψει τι θέλει από τις διακοπές του χωρίς να προσδιορίζει έναν προορισμό. Η δουλειά του ακροατή είναι να ακούει προσεκτικά αυτό που λέγεται (και αυτό που δεν λέγεται) και να δείχνει ότι ακούει μέσω της συμπεριφοράς του.</p> <p>Μετά από μερικά λεπτά ενεργητικής ακρόασης, ο ακροατής θα πρέπει να συνοψίσει τα τρία ή τα κύρια κριτήρια που εξετάζει ο συνομιλητής όταν πρόκειται να απολαύσει τις διακοπές του. Τέλος, ο ακροατής θα πρέπει να προσπαθήσει να πουλήσει τον συνομιλητή σε έναν προορισμό για τις διακοπές του. Μετά από μια γρήγορη ενημέρωση σχετικά με το πόσο καλά άκουσε ο ακροατής, θα πρέπει να αλλάξουν ρόλους και να δοκιμάσουν ξανά την άσκηση.</p> <p>Αυτή η άσκηση δίνει σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να εξασκηθεί στην ομιλία για τις επιθυμίες και τις ανάγκες του, καθώς και μια ευκαιρία να εμπλακεί σε ενεργητική ακρόαση και να χρησιμοποιήσει τη γνώση που απέκτησε για να κατανοήσει και να συσχετιστεί με τον ομιλητή.</p>			<p>Να ενισχύσει τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους.</p>	<p>Εφαρμόστε 5 λεπτά ενδυνάμωσης.</p> <p>Δεν θα ζητηθεί καμία προετοιμασία στους συμμετέχοντες</p>

Μάθημα 3	Τίτλος: Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας στο χώρο εργασίας	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητα 1= Για αυτή τη δραστηριότητα, απαιτείται ζυγός αριθμός συμμετεχόντων, ώστε όλοι να μπορούν να έχουν ένα ταίρι. Μόλις οι συμμετέχοντες φτιάξουν τις ομάδες, κάθονται πίσω με πλάτη με ένα χαρτί και μολύβι ο καθένας. Το ένα μέλος αναλαμβάνει τον ρόλο του ομιλητή και το άλλο παίζει τον ρόλο του ακροατή. Σε διάστημα πέντε έως δέκα λεπτών, ο ομιλητής περιγράφει μια γεωμετρική εικόνα από ένα προετοιμασμένο σύνολο και ο ακροατής προσπαθεί να μετατρέψει αυτήν την περιγραφή σε σχέδιο χωρίς να κοιτάζει την εικόνα. Στη συνέχεια, μιλούν για την εμπειρία, χρησιμοποιώντας πολλά από τα ακόλουθα παραδείγματα ερωτήσεων:</p> <p>Ερωτήσεις ομιλητή</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποια βήματα κάνατε για να διασφαλίσετε ότι οι οδηγίες σας ήταν σαφείς; Πώς θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε πραγματικές αλληλεπιδράσεις;</li> <li>• Τα επιδιωκόμενα μηνύματά μας δεν ερμηνεύονται πάντα όπως τα εννοούμε ότι είναι. Ενώ μιλάτε, τι θα</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτύξετε ακρόαση, σαφήνεια και πιθανές στρατηγικές στην επικοινωνία.</li> <li>• Να εκφράσετε προσδοκίες, ανάγκες και πολλά άλλα, βοηθά στη διευκρίνιση και τη δημιουργία κοινών.</li> </ul>	<p>Συν 1 δυναμωτικό δεκάλεπτο</p> <p>Δεν θα ζητηθεί καμία προετοιμασία στους συμμετέχοντες</p>

<p>μπορούσατε να κάνετε για να μειώσετε την πιθανότητα κακής επικοινωνίας στον πραγματικό διάλογο;</p> <p>Ερωτήσεις ακροατή</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι ήταν εποικοδομητικό στις οδηγίες του συντρόφου σας;</li> <li>• Με ποιους τρόπους θα μπορούσε η ζωγραφιά σας να είχε διαφορετική εξέλιξη αν μπορούσατε να επικοινωνήσετε με το ταίρι σας;</li> </ul>		
---	--	--

Μάθημα 4	Τίτλος: Ομόκεντροι Κύκλοι	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητα 1= Στήνονται δύο κύκλοι από καρτέκλες, ο ένας μέσα στον άλλο. Οι συμμετέχοντες που κάθονται στη μέση είναι «ομιλητές» ενώ όσοι βρίσκονται στο εξωτερικό μέρος είναι «παρατηρητές» και αυτοί οι ρόλοι θα πρέπει να καταναμηθούν πριν από την άσκηση. Οπλισμένοι με τα φυλλάδια τους, οι συνομιλητές αρχίζουν να ασχολούνται με το θέμα. Χρησιμοποιούν τους στόχους ως οδηγό για τη συζήτηση, ενώ οι παρατηρητές ακούν προσεκτικά και σημειώνουν. Μετά από δεκαπέντε λεπτά συζήτησης, οι παρατηρητές και οι ομιλητές αλλάζουν κύκλους — αυτοί που άκουγαν πριν τώρα κάθονται στον εσωτερικό κύκλο για μια δεκαπεντάλεπτη συνομιλία. Μπορεί να είναι στο προεπιλεγμένο θέμα ή σε διαφορετικό, αλλά η δραστηριότητα πρέπει να ολοκληρωθεί με μια σύντομη περιγραφή.</p> <p>Κατά τη διάρκεια αυτής της ενημέρωσης, σκέφτονται συλλογικά την ίδια την εμπειρία:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς ήταν να είσαι παρατηρητής, σε σύγκριση με το να είσαι ακροατής;</li> <li>• Τι νιώσατε όταν παρατηρούσατε από τον εξωτερικό κύκλο, ακούγοντας αλλά δεν συνεισφέρατε; Πώς επηρέασε αυτό τις γνώσεις σας, αντί να παρέχετε τη δική σας συμβολή;</li> <li>• Με ποιους τρόπους το να είσαι παρατηρητής επηρέασε τις απόψεις σου για τους ομιλητές; Τι γίνεται με τη δυναμική τους;</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βελτιώσετε την κατανόηση των προοπτικών των άλλων ανθρώπων</li> <li>• Να επικυρώσετε τα συναισθήματα των ανθρώπων και να αποφύγετε πιθανώς το άγχος των παρεξηγήσεων.</li> </ul>	<p>Συν 1 δεκάλεπτο για να σπάσει ο πάγος.</p> <p>Δεν θα ζητηθεί καμία προετοιμασία στους συμμετέχοντες.</p>



Μάθημα 5	Τίτλος: Συγκρούσεις - Επίλυση	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητα 1= μπορεί να γίνει με ζυγό αριθμό συμμετεχόντων, καθώς θα πρέπει να βρουν έναν συνεργάτη για αυτό το παιχνίδι ένας προς έναν. Στο βιβλίο που αναφέρεται παρακάτω, υπάρχουν επίσης φυλλάδια, αλλά μπορείτε να προετοιμάσετε τα δικά σας για αυτή τη δραστηριότητα. Ιδανικά, περισσότερα από ένα «Σενάρια ομιλητών» και περισσότερα από ένα «Σενάρια ακροατών»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα «Σενάριο ομιλητής» θα περιγράφει κάτι σαν μια κακή μέρα στη δουλειά ή ένα πρόβλημα με έναν πελάτη. Σε μια μικρή παράγραφο, θα πρέπει να περιγράφει τι πήγε στραβά (ίσως είναι τα πάντα, από μια ραγισμένη οθόνη smartphone έως μια καθυστέρηση κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας). Αυτό το σενάριο ακολουθείται από μια οδηγία για τον Ομιλητή να παίξει έναν ρόλο: «Καλείς τον συνεργάτη σου για κάποια υποστήριξη» ή «Αποφασίζεις να μιλήσεις αυστηρά με τον συνάδελφό σου».</li> <li>• Ένα «Σενάριο Ακροατή» είναι λίγο διαφορετικό. Σε πολλές προτάσεις, το σενάριο σκιαγραφεί μια κατάσταση όπου τους προσεγγίζει ένας συνάδελφος με προβλήματα, αλλά μπορεί να έχουν άλλα πράγματα στο μυαλό τους. Μπορεί να έχουν φτάσει στα όριά τους στη δουλειά ή τα παράπονα του συναδέλφου τους μπορεί να φαίνονται ασήμαντα. Αφού την ανάγνωση του σεναρίου και το θέμα του (π.χ. μια ταραχώδης μέρα, οι υπολογιστές σας μόλις κατέρρευσαν), ο ρόλος του ακροατή είναι να το παίξει ενώ απαντά, για παράδειγμα: «Δείξε με τη γλώσσα του σώματός σου ότι είσαι πολύ απασχολημένος» .</li> </ul> <p>Η άσκηση είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για μια συζήτηση σχετικά με επικοινωνιακές στρατηγικές ακρόασης. Τα ζευγάρια μαζί μπορούν να βρουν πιο παραγωγικές, ενσυναίσθητες και κατάλληλες απαντήσεις, έχοντας στο μυαλό τους την εμπειρία της αποκριτικής. Μερικά σημεία συζήτησης περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ως Ομιλητής, τι σχόλια φάνηκε να δίνει ο ακροατής σας;</li> <li>• Πώς νιώσατε για τα σχόλια που λάβατε;</li> <li>• Πώς θα μπορούσατε να δημιουργήσετε κάποιες προσεγγίσεις ακρόασης και κριτικής με βάση αυτό;</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για την παροχή επικοινωνιακής ανατροφοδότησης</li> <li>• Επίλυση συγκρούσεων στην εργασία χρησιμοποιώντας δεξιότητες επικοινωνίας.</li> </ul>	



Μάθημα 6	Τίτλος: Χτίζοντας βιώσιμες σχέσεις στην εργασία	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητα 1= Σε αυτή τη δραστηριότητα, ένας συνάδελφος έχει 60 ολόκληρα δευτερόλεπτα για να ξεσπάσει για κάτι που τον ενοχλεί. Είναι καλύτερα αν αυτό δεν είναι ακατάλληλο για τον χώρο εργασίας, αλλά ταυτόχρονα, δεν χρειάζεται να σχετίζεται με την εργασία. Αν μισείτε τις αναδυόμενες διαφημίσεις, για παράδειγμα, έχετε ήδη ένα εξαιρετικό υλικό για τις ατάκες σας.</p> <p>Ο πρώτος συνάδελφος (Παίκτης Α) απλά αφήνεται ελεύθερος ενώ το δεύτερο άτομο (Παίκτης Β) ακούει προσεκτικά, προσπαθώντας να κόψει τον θόρυβο ξεχωρίζοντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι ενδιαφέρει πραγματικά τον Παίκτη Α – για παράδειγμα, ομαλή εμπειρία χρήστη στο διαδίκτυο.</li> <li>• Τι εκτιμούν – π.χ. σαφήνεια και διαφανείς διαφημίσεις.</li> <li>• Αυτό που έχει σημασία για αυτούς – π.χ. να ολοκληρώσουν τη δουλειά τους, να κάνουν τις ηλεκτρονικές τους αγορές με ηρεμία ή ένα πιο διαισθητικό, φιλικό προς το χρήστη πρόγραμμα αποκλεισμού διαφημίσεων.</li> </ul> <p>Στη συνέχεια, ο παίκτης Β «αποκωδικοποιεί» το ξέσπασμα επαναλαμβάνοντας το στον παίκτη Α, απομονώνοντας τα βασικά θετικά σημεία χωρίς την αρνητικότητα. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν κάποια παραλλαγή στις ακόλουθες προτάσεις που θα τους βοηθήσουν στην συζήτηση μεταξύ τους:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Η αξία σου...»</li> <li>• «Σε νοιάζει...»</li> <li>• «Πιστεύεις ότι... έχει μεγάλη σημασία αυτό»</li> </ul> <p>Στη συνέχεια, μπορούν να αλλάξουν και να επαναλάβουν το παιχνίδι ξανά. Όπως μπορείτε πιθανώς να δείτε, η δραστηριότητα στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμπαίκτες να εκτιμήσουν ότι η κριτική έχει θετικούς στόχους.</p>			<p>Να βοηθήσετε τον συνάδελφό σας στην εξάσκηση της ενσυναισθητικής ακρόασης και άλλων δεξιοτήτων για τη δημιουργία βιώσιμων σχέσεων στην εργασία</p>	<p>Συν 1 δυναμωτικό δεκάλεπτο</p> <p>Δεν θα ζητηθεί καμία προετοιμασία στους συμμετέχοντες</p>

Μάθημα 7	Τίτλος: Προσφορά επικοινωνιακής κριτικής	Διάρκεια: 60 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα	Πρόσθετα σχόλια
<p>Δραστηριότητα 1= Όλοι θα συστηθούν και θα πουν τα ονόματά τους μπροστά στην ομάδα. Η ομάδα παρατηρεί και αξιολογεί τον τρόπο με τον οποίο το άτομο παρουσίασε τον εαυτό του τι έκανε έξω από τις ουδέτερες εκφράσεις του. Ίσως ανακαλύψει ότι πάντα σηκώνει τα φρύδια του χωρίς να το γνωρίζει. Μπορεί να εξηγήσει γιατί άλλοι άνθρωποι μπορεί να πιστεύουν ότι δείχνει πάντα λίγο θυμωμένος. Από την άλλη πλευρά του φάσματος, κάποιος που πάντα γελάει λίγο μπορεί να ανακαλύψει γιατί οι άνθρωποι μπορεί να μην τον παίρνουν πάντα τόσο σοβαρά όσο θα ήθελε.</p> <p>Δραστηριότητα 2= Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης επικοινωνιακής κριτικής, η ομάδα σχηματίζει δύο γραμμές η μία απέναντι από την άλλη. Πρώτα, κάθε άτομο από τη γραμμή Α λέει στο άτομο που βρίσκεται μπροστά του τι του αρέσει στη συμπεριφορά του ξεκινώντας με την πρόταση "Μου αρέσει αυτό", Πέρα από το να πείτε στο άλλο άτομο τι σας αρέσει για τη συμπεριφορά του, μπορείτε επίσης να πείτε τι σας αρέσει στην ομάδα. Στη συνέχεια λέτε τι θα θέλατε να συμβεί στην ομάδα. Και τότε το άλλο άτομο απαντά με το εξής: Όπως θα ήταν η ομάδα,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αφού όλοι από τη γραμμή Α έχουν αντιμετωπίσει όλους από τη γραμμή Β, αφήνετε τα άτομα να κάνουν δυάδες με άτομα από τη δική τους γραμμή επίσης, έτσι στο τέλος όλοι έχουν αντιμετωπίσει όλους από την ομάδα.</li> <li>2. Μπορείτε επίσης να παίξετε αυτό το παιχνίδι σε κύκλο ενώ όλοι παρακολουθούν ο ένας τον άλλον. Ένα άτομο αρχίζει. Επιλέγει κάποιον από τον κύκλο με τον οποίο θέλει να κάνει την άσκηση. Αφού και οι δύο είχαν τη σειρά, το άτομο που είχε επιλεγεί τώρα επιλέγει ένα άλλο άτομο από τον κύκλο. Συνεχίστε μέχρι να πάρουν μέρος όλοι στην άσκηση. <b>ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ.</b> κάντε αυτή την παραλλαγή μόνο όταν όλοι αισθάνονται ασφαλείς.</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υποστήριξη της μάθησης και της ανάπτυξης της ομάδας.</li> <li>• Να αυξήσει τα κίνητρα των εργαζομένων</li> </ul>	<p>Συν 1 δυναμωτικό δεκάλεπτο</p> <p>Δεν θα ζητηθεί καμία προετοιμασία στους συμμετέχοντες</p>

[Ενότητα 5] Ευελιξία του Συστήματος - PROMIMPRESA

<b>Θέματα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φιλικό περιβάλλον</li> <li>2. Ένταξη, σεβασμός, συμμετοχή</li> <li>3. Υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας και της αυτο-ανάπτυξης των ενηλίκων</li> <li>4. Προσωπική ευημερία και αυτο-ανάπτυξη, αποφύγετε την εξάντληση</li> <li>5. Η διαφορετικότητα της μαθησιακής κοινότητας</li> <li>6. Δεξιότητες βελτίωσης της προσαρμοστικότητας των ομάδων</li> </ol>
<b>Στόχοι</b>	<p>Στόχος αυτής της ενότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση</li> <li>• Προσαρμογή της μαθησιακής διαδικασίας για την ανταπόκριση στις μεταβαλλόμενες ανάγκες</li> <li>• Απόκτηση δεξιοτήτων για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας</li> <li>• Δημιουργία μιας θετικής εκπαιδευτικής κουλτούρας</li> </ul>
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να οικοδομήσει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση</li> <li>• Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να προσαρμόσει τις μαθησιακές διαδικασίες ώστε να ανταποκρίνεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες</li> <li>• Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να αποκτήσει δεξιότητες για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας</li> <li>• Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να οικοδομήσει μια θετική εκπαιδευτική κουλτούρα</li> </ul>
<b>Μέθοδοι Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μη τυπική μάθηση</li> <li>• Μαθαίνουμε κάνοντας</li> <li>• Διαδραστική Συνεδρία: συμμετοχική χαρτογράφηση και εργασία</li> <li>• Μελέτη περίπτωσης</li> <li>• Πρακτικές ασκήσεις και ομάδα εργασίας</li> </ul>
<b>Εκπαιδευτικό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πίνακας με χαρτί</li> <li>• Τραπέζια και καρέκλες</li> <li>• Φύλλα A4</li> <li>• Στυλό, μολύβια</li> <li>• Έντυπα έγγραφα</li> </ul>
<b>Διαδικτυακό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το διαδικτυακό υλικό θα διανεμηθεί σε μορφή pdf (περιεχόμενο από την Promimpresa) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>διαδικτυακή ενότητα 1:</b> 20 λεπτά - ατομική άσκηση με θέμα "ποια είναι η δική σας κατάσταση;" να σκεφτούμε τα στοιχεία μιας τάξης χωρίς αποκλεισμούς, φιλική προς τη μάθηση.</li> <li>○ <b>διαδικτυακή ενότητα 2:</b> 30 λεπτά - αντιμετώπιση του προβλήματος της «Δημιουργίας ευελιξίας στα εκπαιδευτικά συστήματα»: αλλαγή δρόμου μάθησης, εναλλακτικοί τρόποι στη διατήρηση βαθμών, συμβουλευτική και</li> </ul> </li> </ul>

[Ενότητα 5] Ευελιξία του Συστήματος - PROMIMPRESA

	<p>επιτόπια υποστήριξη με διεπιστημονικές ομάδες, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, επίλυση συγκρούσεων και προώθηση αλλαγής συμπεριφοράς, βασική εκπαίδευση για την επιστροφή των μαθητών, ευελιξία στην παράδοση προγραμμάτων, ισχυροί δεσμοί, υπηρεσίες προσανατολισμού και συμβουλευτικής.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Διαδικτυακή ενότητα 3:</b> 20 λεπτά - «Περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση», οφέλη για ενήλικες εκπαιδευόμενους, εκπαιδευτές, μέλη του προσωπικού και ολόκληρη την κοινότητα ενός παρόχου κατάρτισης. Νέος σχεδιασμός εκμάθησης: διάφορες συσκευές εκμάθησης, διαφορετικές προσεγγίσεις και νέες εργασίες.</li> </ul>
<p><b>Μέθοδοι/κριτήρια αξιολόγησης</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ερωτηματολόγιο πριν και μετά την εκπαίδευση</li> <li>● Ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες στην τάξη και στις ομαδικές εργασίες</li> <li>● Παρουσιάσεις ομαδικής εργασίας</li> <li>● Φόρμα αξιολόγησης</li> </ul>
<p><b>Αυτο-έλεγχος πριν την εκπαίδευση</b></p>	<p>4 ερωτήσεις που συνδέονται με το θέμα της ενότητας που ελέγχουν τις προσδοκίες και τη γενική κατανόηση του συμμετέχοντα. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (4 πιθανές απαντήσεις) ή ερωτήσεις σωστού/λάθους. (Σωστή είναι η απάντηση με τους έντονους χαρακτήρες)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατά τη γνώμη σας, τι σημαίνει αυτός ο ορισμός «Παροχή επιλογών, όχι κλείσιμο θυρών»;             <ul style="list-style-type: none"> <li>A. προσαρμόζουν τη μαθησιακή τους πορεία καθώς προχωρούν, ώστε να ταιριάζει με τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους</li> <li>B. κάνουν μεταβάσεις από τη μια μαθησιακή διαδρομή στην άλλη</li> <li>C. οδηγώντας τους εκπαιδευόμενους στην εγκατάλειψη</li> </ul> </li> <li>2. Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την προώθηση της ευημερίας σε εκπαιδευτές ενηλίκων και εκπαιδευόμενους;             <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Προχωρήστε και διδάξτε με τις δυνάμεις σας</li> <li>B. Ζήστε την αίσθηση του ανήκειν</li> <li>C. <b>Τα αφοσιωμένα, ακμάζοντα σχολεία ξεκινούν από τους εκπαιδευτικούς, επομένως φροντίστε τους ανθρώπους που φροντίζουν τους μαθητές σας.</b></li> <li>D. Όλες οι προηγούμενες απαντήσεις</li> </ul> </li> <li>3. Τι είναι η σιγουριά/αυτοπεποίθηση;             <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Ικανότητα ξεκάθαρης έκφρασης συναισθημάτων και απόψεων</li> <li>B. Ικανότητα ξεκάθαρης και αποτελεσματικής έκφρασης συναισθημάτων</li> <li>C. <b>Ικανότητα να εκφράζει κανείς τα συναισθήματα και τις απόψεις του με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα χωρίς ωστόσο να προσβάλλει ή να επιτίθεται στον συνομιλητή</b></li> <li>D. Ικανότητα να εκφράζει κανείς τα συναισθήματα και τις απόψεις του με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα, εάν χρειάζεται, επιτιθέμενος στον συνομιλητή</li> </ul> </li> <li>4. Κατά τη γνώμη σας, πόσο σημαντικό είναι να προσφέρουμε αμοιβαία κριτική;             <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Είναι θεμελιώδες να κάνουμε εποικοδομητική κριτική αν κάποιος το ζητήσει.</li> <li>B. Είναι θεμελιώδες να κάνουμε εποικοδομητική κριτική ακόμα κι αν κάποιος δεν το ζητήσει</li> <li>C. <b>Είναι σημαντικό να κάνουμε εποικοδομητική κριτική εάν κάποιος είναι συναισθηματικά έτοιμος να την ακούσει</b></li> <li>D. Δεν είναι σημαντικό να κάνουμε εποικοδομητική κριτική</li> </ul> </li> </ol>

[Ενότητα 5] Ευελιξία του Συστήματος - PROMIMPRESA

Αυτο-έλεγχος μετά την εκπαίδευση

4 ερωτήσεις που συνδέονται με το συγκεκριμένο περιεχόμενο της ενότητας που ελέγχουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων μετά την ολοκλήρωση της ενότητας. **(Σωστή είναι η απάντηση με τους έντονους χαρακτήρες)**

1. Κατά τη γνώμη σας, τι σημαίνει αυτός ο ορισμός «Παροχή επιλογών, όχι κλείσιμο θυρών»;
  - A. προσαρμόζουν τη μαθησιακή τους πορεία καθώς προχωρούν, ώστε να ταιριάζει με τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους**
  - B. κάνουν μεταβάσεις από τη μια μαθησιακή διαδρομή στην άλλη
  - C. οδηγώντας τους εκπαιδευόμενους στην εγκατάλειψη
2. Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την προώθηση της ευημερίας σε εκπαιδευτές ενηλίκων και εκπαιδευόμενους;
  - A. Προχωρήστε και διδάξτε με τις δυνάμεις σας
  - B. Ζήστε την αίσθηση του ανήκειν
  - C. Τα αφοσιωμένα, ακμάζοντα σχολεία ξεκινούν από τους εκπαιδευτικούς, επομένως φροντίστε τους ανθρώπους που φροντίζουν τους μαθητές σας.**
  - D. Όλες οι προηγούμενες απαντήσεις
3. Τι είναι η σιγουριά/αυτοπεποίθηση;
  - A. Ικανότητα ξεκάθαρης έκφρασης συναισθημάτων και απόψεων
  - B. Ικανότητα ξεκάθαρης και αποτελεσματικής έκφρασης συναισθημάτων
  - C. Ικανότητα να εκφράζει κανείς τα συναισθήματα και τις απόψεις του με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα χωρίς ωστόσο να προσβάλλει ή να επιτίθεται στον συνομιλητή**
  - D. Ικανότητα να εκφράζει κανείς τα συναισθήματα και τις απόψεις του με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα, εάν χρειάζεται, επιτιθέμενος στον συνομιλητή
4. Κατά τη γνώμη σας, πόσο σημαντικό είναι να προσφέρουμε αμοιβαία κριτική;
  - A. Είναι θεμελιώδες να κάνουμε εποικοδομητική κριτική αν κάποιος το ζητήσει
  - B. Είναι θεμελιώδες να κάνουμε εποικοδομητική κριτική ακόμα κι αν κάποιος δεν το ζητήσει
  - C. Είναι σημαντικό να κάνουμε εποικοδομητική κριτική εάν κάποιος είναι συναισθηματικά έτοιμος να την ακούσει**
  - D. Δεν είναι σημαντικό να κάνουμε εποικοδομητική κριτική

Μάθημα 1	Τίτλος: Ευελιξία του συστήματος για ενίσχυση της διαφορετικότητας	Διάρκεια: 165 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα
----------	--	------------------------	--------------------------------

*Πριν τη δραστηριότητα:*

20 λεπτά- Εγγραφές - εγγραφές συμμετεχόντων. Παρουσίαση προγράμματος και ομάδας

*Δραστηριότητα 1: 20 λεπτά παιχνίδι για να σπάσουμε τον πάγο:*

*Αυτοκόλλητες σημειώσεις: Οι προσδοκίες μου, οι στόχοι μου, θέματα στα οποία πρέπει να επικεντρωθώ.*

Περιγραφή: Κάθε συμμετέχων χρησιμοποιεί 3 post-it για αυτοκόλλητες σημειώσεις 3 διαφορετικών χρωμάτων και γράφει πάνω τους:

- στο κίτρινο: 3 προσδοκίες σε αυτό το κομμάτι της εκπαίδευσης
- στο πράσινο: 3 προσωπικοί στόχοι σε αυτό το κομμάτι της εκπαίδευσης
- στο ροζ: 3 θέματα που θα θέλατε να καλύψετε με αυτό το μέρος της εκπαίδευσης

Κάθε συμμετέχων εξηγεί τις σημειώσεις του/της.

*Δραστηριότητα 2: 50 λεπτά - Συμμετοχική παρουσίαση. Περιγραφή: Θεωρία.*

*Εφαρμογή της διαφορετικότητας για τη μεγιστοποίηση της ευελιξίας, της δημιουργικότητας και της παραγωγικότητας στην τάξη: Τι είναι ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση (ILFE); Εισαγωγή στοιχείων προσωπικής ευημερίας.*

*Δραστηριότητα 3: 30 λεπτά - συζήτηση σε ομάδα 6 ατόμων για τον προσδιορισμό των καθοριστικών παραγόντων που εγγυώνται ένα ευέλικτο περιβάλλον μάθησης*

Περιγραφή: Ο εκπαιδευτής δημιουργεί ομάδες που συνδυάζουν άτομα που προέρχονται από διαφορετικούς οργανισμούς. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα φύλλο (μορφή A2) και χρωματιστά στυλό. Το φύλλο τοποθετείται στη μέση ενός τραπεζιού και οι άνθρωποι κάθονται τριγύρω.

Κάθε ομάδα πρέπει να επικεντρωθεί σε 2 καθοριστικούς παράγοντες που θεωρούνται απαραίτητοι για την εξασφάλιση ενός ευέλικτου μαθησιακού περιβάλλοντος.

Ταυτόχρονα, κάθε ομάδα πρέπει να παρέχει 3 δράσεις που θα πρέπει να οργανώσουν οι εκπαιδευτές, οι εκπαιδευόμενοι και το προσωπικό για να διευκολύνουν τις προαναφερθείσες πτυχές.

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματά της σε άλλες.

*Δραστηριότητα 4: 45 λεπτά - Συμμετοχικές αναλύσεις των στρατηγικών για την προώθηση μιας ποικιλόμορφης τάξης (τα οφέλη για τους εκπαιδευτές, τους ενήλικες μαθητές, τα μέλη του προσωπικού και τις κοινότητες από την ύπαρξη ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση)*

Περιγραφή: Χωρίστε την ομάδα σε 4 ομάδες των 5 ατόμων το πολύ.

Διανείμετε μία αφίσα και έναν μαρκαδόρο ανά ομάδα. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα μέρος στην τάξη για να εργαστεί. Κάθε ομάδα έχει 10 λεπτά για να ολοκληρώσει το θέμα που έχει στην αφίσα της. Στη συνέχεια οι ομάδες κάνουν κύκλους και περιστρέφονται από 10 λεπτά σε 10 λεπτά, περνούν από όλες τις αφίσες και συμπληρώνουν τους ορισμούς.

Στο τέλος θα λάβετε μια πλήρη εικόνα των θεμάτων.

- Καθορίστε προσωπικούς στόχους και προσδοκίες που σχετίζονται με την ενότητα
- Προσδιορίστε το στοιχείο της ευημερίας και την αμοιβαία επιρροή μεταξύ των εμπλεκόμενων παραγόντων
- Κατανοήστε πώς τα στερεότυπα επηρεάζουν την ευημερία στο μαθησιακό πλαίσιο
- Κατανοήστε τους παράγοντες που επηρεάζουν την ευελιξία του μαθησιακού περιβάλλοντος και πώς να τους διαχειρίζεστε
- Τι είναι ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση (ilfe)
- Μάθετε στρατηγικές για την προώθηση μιας ποικιλόμορφης τάξης
- Προώθηση της ένταξης και της συνεργασίας,
- Μεγιστοποίηση της αλληλεπίδρασης μαθητή με μαθητή.
- Καλλιέργεια πνευματικής δέσμευσης δίνοντας στους μαθητές μια ενεργή φωνή για τη μάθησή τους, προσαρμόζοντας παράλληλα την παιδαγωγική καθ' όλη τη διάρκεια.

<p>Ασκήσεις θεμάτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι είναι η ευημερία;</li> <li>• Ποιες είναι οι συμπεριφορές που επηρεάζουν την ευημερία, καθοριστικοί παράγοντες της ευημερίας, τεχνικές και μέθοδοι που ενισχύουν τη δημιουργικότητα των δασκάλων και των μαθητών;</li> </ul>	
--	--

Μάθημα 2	Τίτλος: Δεξιότητες βελτίωσης της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας των ομάδων	Διάρκεια: 150 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα
<p>Δραστηριότητα 5: 40 λεπτά - Σύνοψη του διαδικτυακού μέρους της εκπαίδευσης. Νέος σχεδιασμός μάθησης, διάφορες συσκευές εκμάθησης, διαφορετικές προσεγγίσεις και νέες εργασίες.</p> <p><u>Περιγραφή:</u> Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί διαφάνειες/PowerPoint για να καταλάβει τα κύρια θέματα της διαδικτυακής εκπαίδευσης.</p> <p>Δραστηριότητα 6: 60 λεπτά - Πρακτική εργασία «Power walk».</p> <p><u>Περιγραφή:</u> Ορίστε ορισμένους ρόλους πιθανών μελών εκτοπισμένων και μη εκτοπισμένων κοινοτήτων (συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που ενδέχεται να επηρεαστούν από τον εκτοπισμό) και γράψτε τους σε μικρές κάρτες (5εκ. x 5 εκ.). Οι συμμετέχοντες παίζουν τους ρόλους που περιγράφονται στις κάρτες που τους μοιράζονται.</p> <p>* Δώστε σε κάθε έναν από τους συμμετέχοντες ένα κομμάτι χαρτί με έναν χαρακτήρα γραμμένο πάνω του. Εάν υπάρχουν λιγότεροι από 25 συμμετέχοντες, μειώστε τον αριθμό των χαρακτήρων, φροντίζοντας να μην αφαιρέσετε πάρα πολλούς χαρακτήρες από μια ομάδα (π.χ. όλους τους ισχυρούς ή όλους τους ευάλωτους).</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μάθετε νέο σχεδιασμό μάθησης και διαφορετικές προσεγγίσεις μάθησης</li> <li>• Γίνετε ικανοί να εντοπίζετε ζητήματα εξουσίας και δικαιωμάτων που σχετίζονται με τις κοινότητες με τις οποίες ζουν και το εργασιακό τους περιβάλλον</li> <li>• Εισαγωγή στη σκέψη που είναι προσανατολισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα.</li> <li>• Να βιώσουν μια αλλαγή στην αντίληψη από το αντικείμενο στις σχέσεις.</li> <li>• Να εξερευνηήσουμε την τάση μας να «προχωράμε μόνοι μας»</li> <li>• Μεγαλύτερη ικανότητα αναγνώρισης νοητικών μοντέλων σε πραγματικό χρόνο και προβολή βασικών αλληλεπιδράσεων και συστημικών δομών.</li> </ul>



\* Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε έναν ανοιχτό χώρο για την άσκηση

\* Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν στη σειρά

- Δώστε μια οδηγία στους συμμετέχοντες να κάνουν ένα βήμα μπροστά, εάν η πρόταση αυτή ισχύει για τον συγκεκριμένο χαρακτήρα του/της. Αφού διαβάσετε τις δηλώσεις, ρωτήστε αυτούς που έχουν έρθει μπροστά και συζητήστε γιατί βρίσκονται μπροστά, τι νιώθουν όσοι έμειναν πίσω για αυτούς που προχώρησαν. Εξηγήστε ότι αυτοί είναι άνθρωποι που συναντιούνται συνήθως όταν βρίσκονται στην κοινότητα. Ρωτήστε επίσης τους ανθρώπους στο πίσω μέρος ποιοι είναι και γιατί δεν έκαναν βήματα. Εξηγήστε ότι πρόκειται για άτομα που αξίζουν προσοχή. Συζητήστε τα αποτελέσματα του περιπάτου για την εξουσία και τις επιπτώσεις του στις δραστηριότητές μας σε κοινοτικό επίπεδο. Αξιολογήστε επίσης ποιες ικανότητες χρειάζονται οι άνθρωποι σε διαφορετικά επίπεδα για να ακούσουν τους άλλους.

Χρονικό πλαίσιο · 30 λεπτά για την ολοκλήρωση του Power Walk · 30 λεπτά (ελάχιστο) για συζήτηση με όλους.

Δραστηριότητα 7: 20 λεπτά - Energizer «5 εύκολα παζλ»

Περιγραφή: Τουλάχιστον 5 pp και μετά οποιοδήποτε επιπλέον πολλαπλάσιο των 5. 5 τεμάχια έγχρωμου χαρτιού ή χαρτονιού 10εκ. x 10εκ ν, ψαλίδι, χάρακας, μολύβι.

Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να σχηματίσει ένα τετράγωνο (επίπεδο πάνω στο τραπέζι ή στο έδαφος) με τα κομμάτια χαρτιού. Προσέξτε να μην εννοηθεί ότι τα μέλη της ομάδας ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Ένας συμμετέχων που θέλει να ανταλλάξει ένα κομμάτι μπορεί να το τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου. Ένα κομμάτι που τοποθετείται στο κέντρο μπορεί να το πάρει κάποιος άλλος συμμετέχων. Τα Pps δεν πρέπει να χωρούν περισσότερα από τρία κομμάτια ταυτόχρονα.

Διάρκεια: 20 λεπτά

*Δραστηριότητα 8: Δραστηριότητα οικοδόμησης ομάδας επικεντρωμένη στη διεκδίκηση, τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη συναισθηματική διευκόλυνση της σκέψης, το υψηλότερο επίπεδο της ιεραρχίας.*

Περιγραφή:

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Στόχοι Δραστηριότητας:

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 ή 5 και δώστε τους ένα μεγάλο μαρκαδόρο και ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού.

2. Ενημερώστε τις ομάδες ότι πρέπει να απαντήσουν στις 3 ερωτήσεις:

- Πώς θα ορίζατε τη διαχείριση συγκρούσεων;

- Να προσπαθήσετε να βρείτε θετικούς τρόπους για να ορίσετε το νόημα της διαχείρισης και επίλυσης συγκρούσεων. Ταυτόχρονα, θα δώσετε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να συνεργαστούν και να γνωρίσουν άλλους στην τάξη.
- Η ικανότητα να είσαι ανοιχτός και να στοχάζεσαι πάνω σε συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, αποκλείοντας ή εκμεταλλευόμενος τις πληροφορίες που τα συνοδεύουν ανάλογα με τη χρησιμότητά τους.
- Η ικανότητα να ελέγχει και να ρυθμίζει τα συναισθήματα του ατόμου και των άλλων, μετριάζοντας τα αρνητικά συναισθήματα και αυξάνοντας τα θετικά.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποια αρνητικά προβλήματα μπορεί να προκληθούν από τις συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο;</li> <li>• Ποια θετικά αποτελέσματα μπορεί να προκύψουν από τις συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο;</li> </ul> <p>3. Ζητήστε τους να γράψουν τους τίτλους: «Ορισμός», «Αρνητικά» και «Θετικά» και να καταγράψουν τις απαντήσεις τους κάτω από αυτές τις επικεφαλίδες.</p> <p>4. Οι ομάδες θα πρέπει να συμφωνήσουν με τα μέλη της ομάδας τους για το ποιος θεωρούν ότι είναι ο ορισμός της διαχείρισης συγκρούσεων, πριν τον γράψουν στο φύλλο τους.</p> <p>5. Αφού λήξει ο καθορισμένος χρόνος, ζητήστε από ένα άτομο από κάθε ομάδα να πει φωναχτά στην τάξη, ποιος ήταν ο ορισμός τους, τα θετικά και τα αρνητικά που απαριθμούσαν.</p> <p>6. Αυτά τα φύλλα χαρτιού μπορούν να κολληθούν με ταινία σε έναν πίνακα ή κάπου στην τάξη για να τα βλέπουν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.</p>	
---	--

Μάθημα 3	Τίτλος: Περίληψη ολόκληρου του LTТА	Διάρκεια: 45 λεπτά	Μαθησιακοί στόχοι/Αποτελέσματα
<p>Δραστηριότητα 9: 45 λεπτά - Γενική συζήτηση για την προσωπική ευημερία και σχολιασμός σχετικά με την εκπαίδευση.</p> <p><u>Περιγραφή:</u> Ο εκπαιδευτής ανοίγει μια γενική συζήτηση σχετικά με ολόκληρη την εκπαίδευση (όλες τις ενότητες) και ζητά σχόλια, αξιολόγηση και προτάσεις. Στη συνέχεια, οι διοργανωτές παραδίδουν τα Πιστοποιητικά Εκπαίδευσης και οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν τη φόρμα αξιολόγησης.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολογήστε το LTТА</li> <li>• Παραδώστε τα πιστοποιητικά</li> <li>• Παροχή σχολίων και προτάσεων για βελτίωση</li> </ul>	